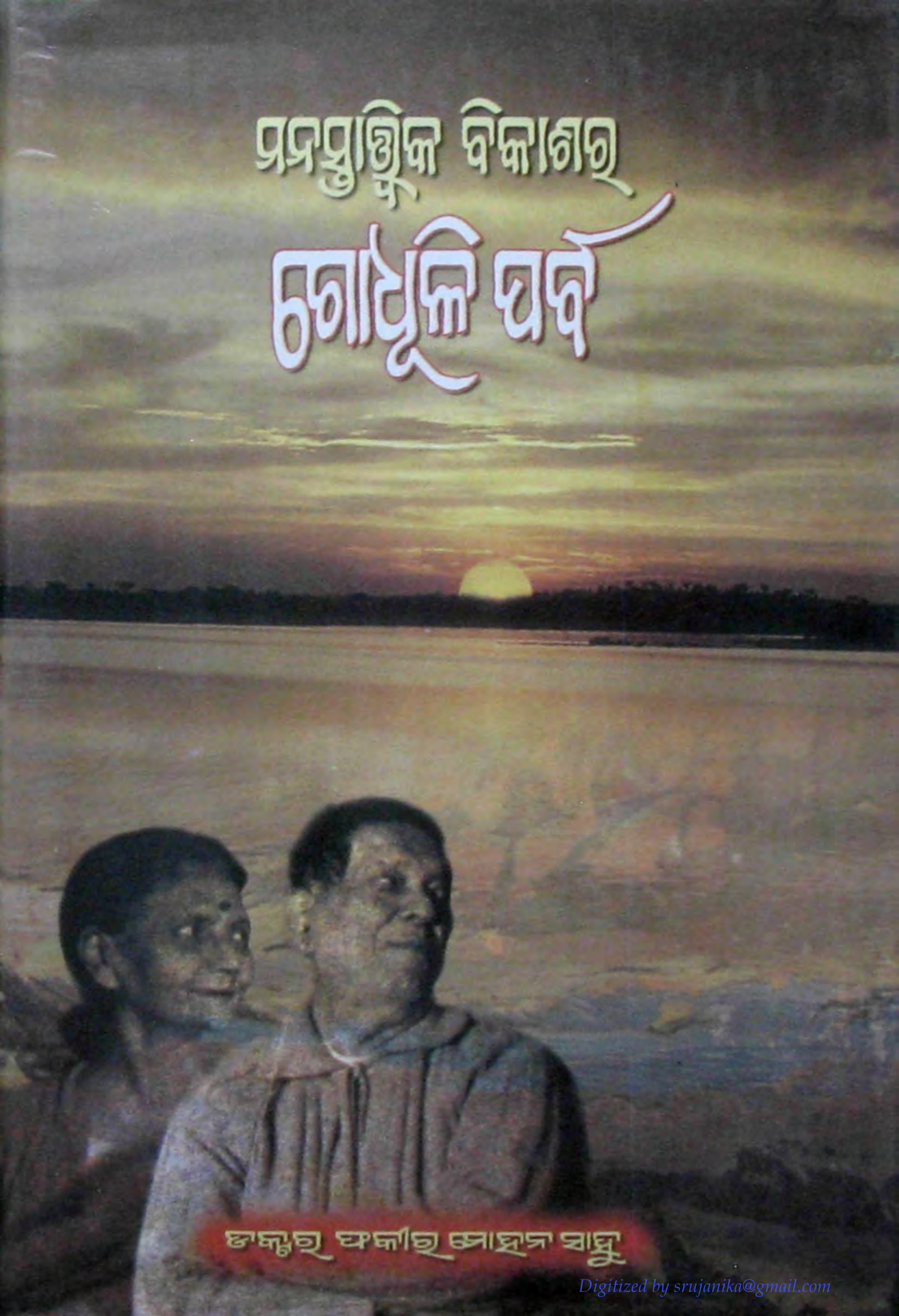


ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ଏ ପୁସ୍ତକଟି ଆପଣଙ୍କ
ପ୍ରିୟସାଥୀ ହେବ କାହିଁକି ?

- ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସର୍ବପ୍ରଥମ ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ
- ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଆଧାରିତ
- ଆତ୍ମ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ
- ପ୍ରତିଟି ବିଷୟ ଶେଷରେ ସାରାଂଶ
- ଜୀବନକୁ ଶ୍ରୀମୟ କରିବାର ସାଧନ-କୌଶଳ

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ
ପ୍ରଫେସର ଓ ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ
ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର)
ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଅଗ୍ରଦୂତ
କଟକ-୨

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର **ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ** ।। ଲେଖକ : **ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ** ।।
ପ୍ରକାଶକ : **ଅଗ୍ରଦୂତ**, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୭୫୩୦୦୨ ।। ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : **୨୦୦୬** ।।
(ଛାପା ସଂଖ୍ୟା : ୫୫୫) କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସହାୟତା : ମା' ଶାରଳା ଡି.ଟି.ପି., କଟକ-୧୪ ।।
ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ବିଜୟ କୁମାର ପ୍ରଧାନ ।। ମୁଦ୍ରଣ : ପଞ୍ଚସଖା ଅଫସେଟ୍, କଟକ ।।

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୦୦/-

MANASTATIKA BIKASARA **GODHULI PARBA** II Written by : **Dr. Fakir Mohan Sahoo** II Published by : **AGRADUTA**, Banka Bazar, Cuttack-753002 II 1st Edition – **2006** II Computer Support by : Maa Sarala D.T.P., Cuttack-14 II Printed by : Panchasakha Offset, Cuttack.

Price : Rs.100/-

ଜୀବନର ଚଲାପଥରେ ଭେଟିଥିବା ନିଆରା ମଣିଷ
ଶୈଳଜ ରବି (କବି ଶ୍ରୀ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ସାହୁ) ଙ୍କ ହାତରେ –

ମୁଖଶାଳା

ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବିଳମ୍ବକରଣ ଯେତିକି ସମ୍ଭବ, ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କଳାକୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ମନ୍ଥରତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିବା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ସହଜସାଧ୍ୟ । ଏକ ସୀମିତ କଳେବର ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମସ୍ତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟରାଜିକୁ ସଜାଡ଼ି ରଖିବାର ଅଭୀପ୍ସାରୁ ହିଁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଜନ୍ମ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱସବୁ ପାଣିଚିଆ ନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଭୂତ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଇଛି । ଏଥିପାଇଁ ଭାଷାର ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବୋଧଗମ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସରଳ ଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ସାରବତ୍ତା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ବିଷୟ ଶେଷରେ ସାରାଂଶ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଟିର ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଗଭୀର କରିବା ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁର ମନନଶୀଳ ଅଧ୍ୟୟନ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏକାଧିକବାର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଠକପାଠିକାଙ୍କର ଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ଗଭୀର କରିବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ କେବଳ ଜ୍ଞାନ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ଉପଲବ୍ଧି ପ୍ରୟୋଜନ । ସୁତରାଂ ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ପ୍ରବନ୍ଧଗୁଡ଼ିକ ପାଠ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଅନୁରୋଧ । ଜାଣିବା ଓ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର ମିଶ୍ରିତ ଫଳାଫଳ ପାଠକପାଠିକାମାନଙ୍କର ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ, ବିକଶିତ ଓ ସୁଖମୟ କରିପାରିଲେ ଲେଖକଙ୍କର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

ବାଣୀବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ସୂଚୀପତ୍ର

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜୀବନ ଓ ଜଗତର ଏକ ନିଚ୍ଛକ ସତ୍ୟ । ଜୀବନର ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରୁ ଜୀବନଚକ୍ରର ସୋପାନ-ଭିତ୍ତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବେଶ୍ ସ୍ଥୂଳ । ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପଦଧ୍ୱନି ସହିତ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟଥିବା ସୂତ୍ରଧରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ବିଶେଷତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିନାହିଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରମ୍ପରାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ନିଜ ପରିଭାଷାରେ ବୁଝାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସହିତ ଆମର ପରିଚିତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅନୁଶୀଳନର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଂଶଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱଟି ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଥିଲେ, ତାହାକୁ ନିବୃତ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱ (Disengagement Theory) କୁହାଯାଇଥାଏ । ନିବୃତ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଏହାକୁ ଏଡାଇଯିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ସୁତରାଂ ଏକ ସମ୍ମାନଜନକ ପଦ୍ଧତିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯକ୍ରମର ମଞ୍ଚଉପରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅପସରିଯାଏ । ଏହାଫଳରେ ଯୁବପିଢ଼ୀର ଲୋକମାନେ ମଞ୍ଚର କାର୍ଯ୍ୟଭାର ସମ୍ଭାଳନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ନିବୃତ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନେ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରୁ ଅପସାରିତ ହେବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା, ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ସମାଜର ଗତିଶୀଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ଅପସାରଣ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଏପରି ନିବୃତ୍ତି ମତବାଦକୁ ବିରୋଧ କରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ''ସକ୍ରିୟତା ତତ୍ତ୍ୱ'' (Activity Theory) ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଇବା ଏକ ମାନବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି । କେବଳ ମାଧମର ରୂପାନ୍ତର ଘଟେ । ସବୁ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସକ୍ରିୟତା ଓ ପାରଦର୍ଶିତା ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଚାହେଁ । ଶୈଶବ ଓ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ମାଧମରେ ଏହା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । କୈଶୋର ଜୀବନରେ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଯୌବନରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାର ପ୍ରମାଣଦିଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ସ୍ଥିରତା (Stability) ମାଧମରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଏ । ସୁତରାଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଏକ ନିବୃତ୍ତିର ସୋପାନ ବିଚାରନକରି ଏକ ସ୍ଥିରତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୋପାନ ବିଚାର କରିବାପାଇଁ ସକ୍ରିୟତା ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତଦିଅନ୍ତି ।

ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପଞ୍ଚମ ଓ ଷଷ୍ଠ ଦଶକରେ ନିବୃତ୍ତି ଓ ସକ୍ରିୟତା ତତ୍ତ୍ୱ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଖ୍ୟାପିତ ହେବାପରେ ସପ୍ତମ ଦଶକରେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ

(Sociologists) ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିଜ ନିଜ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ । ବିଶେଷତଃ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅଖଣ୍ଡତା ତତ୍ତ୍ୱ (Continuity Theory) ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ସାମାଜୀକରଣ (Socialization) ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକ ଅଖଣ୍ଡ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି । ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ସାମାଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଇ ଗତିକରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ଭୂମିକା (Role) ନେବ, ତାହା ସେ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନର ଶିକ୍ଷାକରେ । ପିତା, ମାତା, ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଏହି ସାମାଜୀକରଣକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରନ୍ତି । ପିଲାଟି ବାଲ୍ୟଜୀବନରେ କଣ କରିବ, ତାହା ସେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଖେ । ସେହିପରି କୈଶୋର କାଳରେ କି ଭୂମିକା ନେବ, ତାହା ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଶିକ୍ଷାକରେ । ସେହିପରି ଯୌବନକାଳର ସାମାଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ତାଲିମ ପାଇଥାଏ । ସାମାଜୀକରଣ ପ୍ରକିୟାର ଅଖଣ୍ଡତା (Continuity) ତାକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ସ୍ଥିରତା ଓ ପରିପକ୍ୱତା ଆଣିଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କି ରୂପରେଖ ନେବ, ତାହା ତାର ଅତୀତର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ସମୂହର ପାରସ୍ପରିକ ଅନୁକ୍ରିୟା (Interaction)ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅଖଣ୍ଡତା ତତ୍ତ୍ୱର ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ବିକାଶଗତ ତତ୍ତ୍ୱ (Developmental Theory) ମନୋବଜ୍ଞାନୀମାନେ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଫ୍ରଏଡ଼ ଏବଂ ଏରିକ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ପରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ସୋପାନ-ଭିତ୍ତିକ ଚିତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରଏଡଙ୍କ ମତ ଚରମବାଦୀ । ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ମଧରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଜୈବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ରୂପଦିଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ମୂଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହି କେବଳ କାଁ ଭାଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ଼ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଶୈଶବକାଳୀନ ଅନୁଭୂତିର ସ୍ୱତନ୍ତ ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିଲେ ମଧ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ବୋଲି ମତଦିଅନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫ୍ରଏଡ଼ଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏରିକସନଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ (conflict) ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ସେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମାଧାନ କରିପାରୁଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରକରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଗଠିତ ହୁଏ । ଜନ୍ମରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଠୋଟି ସୋପାନର ସେ ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ଶୈଶବର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଶୈଶବର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ସ୍ୱଧୀନ ଓ ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରିବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ, ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଓ ଅପରାଧବୋଧ ମଧରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ, ବାଲ୍ୟଜୀବନରେ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ହୀନମନ୍ୟତାର ଦ୍ୱନ୍ଦ, କୈଶୋର ଜୀବନରେ ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ଭୂମିକା ଅସ୍ପଷ୍ଟତାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ଏକାକୀତ୍ୱର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଅନୁଭୂତହୁଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶେଷ ଦୁଇ ସୋପାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଧ୍ୟଯୌବନରୁ ଆରମ୍ଭକରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପର୍ଯନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଗତିଶୀଳତା ଓ ଗତିହୀନତା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ପ୍ରକୃତରେ କର୍ମତତ୍‌ପରତା ଓ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା (Productivity) ଦେଇ ଗତିକରୁଛି କି ଗତିହୀନ ହୋଇ ଅଟକି ରହିଛି, ଏପରି ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ତାକୁ କବଳିତ କରେ । ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦର ଉପଯୋଗୀ ସମାଧାନ ତାର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମାଧାନ କରିପାରୁନଥିଲେ କିମ୍ବା ଗତିହୀନତାର ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ତାର ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟା-ବିଜଡ଼ିତ ହୋଇଉଠେ । ଶେଷପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାର୍ଥକତା ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ପୂର୍ବ ସାତୋଟି ସୋପାନ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଅତିକ୍ରମ କରିଛି ଏବଂ ସେ ପ୍ରତି ସୋପାନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ସମାଧାନ କରିଛି, ଏପରି ଅନୁଭବ ତାକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ସାର୍ଥକତାର ଅନୁଭବ ଦିଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜୀବନର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ବିଫଳ ହୋଇଛି, ଏପରି ଭାବନା ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଅତୀତର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ସେ ଶାନ୍ତି ବା ଅଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ । ମୋଟ୍‌ଉପରେ ଏରିକ୍‌ସନଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ସମୂହକୁ ବିଚାରକରି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଧର୍ମୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ରୂପରେଖ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଅଖଣ୍ଡତା ଓ ବିକାଶଗତ ତଥ୍ୟପରି ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ବୃହତତତ୍ତ୍ୱ (Grand Theories) ବ୍ୟତୀତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେଅନ୍ୟ କେତୋଟି ତତ୍ତ୍ୱର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ସମାଜ-ବିଭାଗୀକରଣ ତଥ୍ୟ । ପ୍ରତିସମାଜରେ ବାଳକ-ବାଳିକା, ଗ୍ରାମବାସୀ-ନଗରବାସୀ, ଶିକ୍ଷିତ-ଅଶିକ୍ଷିତ, ଧନୀ-ନିର୍ଦ୍ଧନ ପ୍ରଭୃତି ସାମାଜିକ ବିଭାଗୀକରଣ ଥିବା ପରି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଏକ ବିଭାଗୀକରଣ । ଏପରି ବିଭାଗୀକରଣ ଫଳରେ ସେହି ବିଭାଗର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବ୍ୟବହାର ଆଶା କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ ସେହି ବିଭାଗର ଲୋକଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟବିହୀନ ଓ ଅସ୍ୱଚ୍ଛଳ ହୋଇଥିବାର ବିଚାର କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବିଭାଗୀକରଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ କେହି କେହି ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ନାମାଙ୍କନ ତତ୍ତ୍ୱ (Labelling Theory) ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ସମାଜରେ ଆମର ଭୂମିକାକୁ ଚାହିଁ ଆମେ ନାମ ଗ୍ରହଣ କରୁ । ଭୂମିକା ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ ଆମର ନାମକରଣ (Labelling) କରନ୍ତି । ଏପରି ନାମକରଣ କରିବା ମାଧମରେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା (Expectation) ବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ଆମ୍ଭେମାନେ ମଧ ସେହି ନାମ ଅନୁସାରେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରୁ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦେଉ ।

ପରିଶେଷରେ ବିନିମୟ ତତ୍ତ୍ୱ (Exchange Theory) ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । କେତେକ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସମାଜରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସମ୍ବଳର ଅଂଶୀଦାର । ସେମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି । ନିଜର ଭୂମିକା ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଚାହିଁ ସେମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି ।

ସାମାଜିକ କାରବାର (Social transaction) ସମୟରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲାଭାଂଶ ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ଚାହେଁ ଏବଂ କ୍ଷତିର ପରିମାଣ କମାଇବାକୁ ଚାହେଁ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆଚରଣ ଦର୍ଶାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶକ୍ତି ଓ କ୍ଷମତାଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶକ୍ତି ଓ କ୍ଷମତା ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭିନ୍ନ ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । ମୂଳତଃ ବିନିମୟ (Exchange) ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସମତୁଲ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନିଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକାଧିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆଲୋଚନା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱୀକୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନଉଠିପାରେ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ନିବୃତ୍ତି ଓ ସକ୍ରିୟତା ତତ୍ତ୍ୱ ବିଂଶ ଶତକର ପଞ୍ଚମ ଓ ଷଷ୍ଠ ଦଶକରେ ପ୍ରଖ୍ୟାପିତ ହୋଇଥିଲା । ଆଧୁନିକ କାଳରେ ଏହାର ବିଶେଷ ଅନୁଶୀଳନ ନାହିଁ । ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଅଖଣ୍ଡତାତତ୍ତ୍ୱ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ବିକାଶମୂଳକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ଏ ଦୁଇଟି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ବ୍ୟବହାରିକ ଜୀବନରେ ପ୍ରମାଣ କରିବାର ସୁଯୋଗଥିବାରୁ ଏ ଦୁଇଟିର ସ୍ୱୀକୃତି ଅଧିକା ମନେହୁଏ । ଅନ୍ୟତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱୀକୃତି ସେପରି ବ୍ୟାପକ ନୁହେଁ ।

ଏରିକସନ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନ-ବ୍ୟାପୀ ବିକାଶ ସୋପାନ

ସୋପାନ	*ଦ୍ୱନ୍ଦର ସ୍ୱରୂପ*
୧ । ଶୈଶବ	ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବିଶ୍ୱାସ
୨ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ	ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ଲଜ୍ଜାଶୀଳତା
୩ । ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ	ଅଭିଗମନ ଉଦ୍ୟମ ଓ ଅପରାଧବୋଧ
୪ । ବାଲ୍ୟଜୀବନ	ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ହୀନମନ୍ୟତା
୫ । କୈଶୋର	ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ଭୂମିକା ଅସ୍ପଷ୍ଟତା
୬ । ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନ	ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ଏକାକୀତ୍ୱ
୭ । ଯୌବନରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ	ଜଡ଼ିଶୀଳତା ଓ ଉଦାସୀନତା
୮ । ଶେଷ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ	ସାର୍ଥକତା ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା

■

୧

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତିନିରୂପ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜୀବନ-ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଏକ ଜବରଦସ୍ତ ଅତିଥି । ମଣିଷ ତାକୁ ସ୍ୱାଗତନକଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜର ଦାବି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରି ଚାଲିଥାଏ । ଏପରି ଏକ ଅବାଂଛିତ ଅବସ୍ଥାର କେବଳ ବାହ୍ୟରୂପଟି ଦେଖି ଆମେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ରୂପ ଯେ ରହିଛି, ତାହା ପାଶୋରିଯାଉ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତିନୋଟି ରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେଲେ ଆମର ଅସ୍ଥିରତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଶାବାଦର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଯେଉଁ ରୂପଟି ଆମକୁ ଅସ୍ଥିରକରେ ତାହା ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ରୂପ । ଚଷମା, ପକ୍ୱକେଶ ସ୍ଖଳିତ ଚର୍ମ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଏବଂ ଗତିର ମନ୍ଥରତା ପରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସୂଚକ ଧରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଭୌତିକ ବା ଶାରୀରିକ ରୂପ ଆମ ଆଖିରେ ଧରାପଡ଼େ । ଏ ରୂପଟିର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୋଚନା ଅନ୍ୟତ୍ର ହେଉଥିବାରୁ ତାହା ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉନାହିଁ । ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ରୂପ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ମାନସିକ ଓ ସାମଜିକ ରୂପ । ସୁଖର କଥା ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଏ ତିନୋଟି ରୂପ ସବୁବେଳେ ହାତଧରାଧରି ହୋଇ ସମାନଗତିରେ ଚାଲିନଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ସମାନଭାବରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସେ ବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଯୌବନ ସୋପାନରେ ରହିପାରନ୍ତି । ସେହିପରି ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଥାଇ ଶାରିରୀକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯୌବନ ସୋପାନରେ ରହିପାରନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ମାନସିକ ରୂପରେଖ ସମ୍ପର୍କରେ କୌତୁହଳ ଜନ୍ମିପାରେ । ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କହିଲେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଯିବ । ଏହା ସତ ଯେ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ତିନୋଟି ପୃଥକ୍ ରୂପ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପାରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ମାନସିକ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଶାରୀରିକ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖି ନପାରି ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଚିହ୍ନିପାରିବା, ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇବା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସେହିପରି ଶ୍ରବଣଜନିତ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟର କଥା ଶୁଣି ନପାରି ଅବୁଝାମଣା ମଧ୍ୟ ଉପୁଜିପାରେ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ପରିବେଶରୁ ଶିକ୍ଷା, ତାଲିମ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ବିଲୟକୁ ତା'ବାଟରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ହୁଏତ ମାନସିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆସିଥାଏ । ମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନଶୈଳୀ କିଛି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖେ । ନିଜର ବୃତ୍ତିଗତ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ନିଷ୍ଠା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ବଜାୟ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ପୂର୍ବପରି ନିଜର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ଅତୁଟ ରଖନ୍ତି । ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଫଲ୍ୟ ଆବ୍ୟାହତ ରହେ ।

ମାନସିକ ବିକାଶ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନନର ଅନ୍ୟତମ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଭାଷାଗତ ବିକାଶ ଓ ଚିନ୍ତାଭାବନାର ଶୈଳୀ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସହିତ ଭାଷାଗତ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଭାବନା ଶକ୍ତିର ସ୍ଖଳନ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟକେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାଷାଗତ ବିକାଶ ଓ ଭାବନାର ତୀକ୍ଷଣତା ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କିଛିସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ବିଲୟରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତି । ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିନଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତୃତୀୟ ରୂପଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ । ପ୍ରତି ସମାଜରେ ଲୋକମାନଙ୍କର କିଛି ସାମାଜିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରହିଛି । ଆମେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବା ସହିତ ଜୀବନରେ ବେଶୀ ବେଶୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିଚିତି କେବଳ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ହିସାବରେ ସୀମିତ ଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ସ୍କୁଲଯିବାର ବୟସ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀର ଭୂମିକା ଏହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ପୁଣି ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବାପରେ ସ୍କୁଲ ବାହାରେ (ଖେଳପଡ଼ିଆରେ, ପାଠାଗାରରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟତ୍ର) ଅନ୍ୟସବୁ ଭୂମିକା ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯୌବନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକାର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ଭୂମିକାର ପରିସର ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । ନିଜର ପରିସରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା, ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ, ଦାଦା/ଖୁଡ଼ି ଏବଂ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଭୂମିକାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି କାର୍ଯକ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀ, କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଓ ସହକର୍ମୀପରି ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ପରିବାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ । ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏହିସବୁ ଭୂମିକାର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ଓ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ।

ସାଧାରଣତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଏସବୁ ଭୂମିକାର ସଂଖ୍ୟା ଓ ପରିସର ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାକୁ ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏକଥା ମଧ୍ୟ

ସତ୍ୟ ଯେ ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ସବୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିପାରେ । କେବଳ ବେତନ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଚାକିରୀଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟସବୁ ଭୂମିକା ବଜାୟ ରଖିପାରେ । ଏପରିକି କେତେକ ଲୋକ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରି ତା' ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ସାମାଜିକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରନ୍ତି । ସମାଜ ସେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଅଣ୍ଟାଭିଡ଼ନ୍ତି । ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିଛନ୍ତି, ତାହା ପୂରଣ କରିବାରେ ସେ ଅଧିକ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ ଏକ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତିନୋଟି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶରବ୍ୟ ନହୋଇ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ଖୁବ୍ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ :

୧ - ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ତିନୋଟି ପୃଥକ ରୂପ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ରୂପ । ଏମାନେ ସବୁବେଳେ ସମତାଳରେ ଗତି କରିନଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଚିହ୍ନିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨ - ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୈହିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଇବା ସ୍ଥଳେ ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ବିଲୟକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଭୂମିକା (Social Roles) ସବୁର ସଂକୋଚନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

୩- ଶାରୀରିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଉନ୍ନତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରେ । ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବଳରେ ମାନସିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ସମ୍ଭବ । ସମାଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ଲାଗି ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମ ସାମାଜିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରତି ମନୋବୃତ୍ତି

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଗୋଧୂଳି ଲଗ୍ନ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ବିବାହିତ ପୁତ୍ର କନ୍ୟାଠାରୁ ଆପେ ଆପେ ଅଲଗା ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବସବାସ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ନିବାସସବୁ ରହିଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାସବୁ ସ୍ୱଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ପୁସ୍ତକରେ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିଲା- ପାଶ୍ଚତ୍ୟ ଦେଶର ଯୁବକଯୁବତୀମାନେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ବସବାସର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁନାହାଁନ୍ତି କାହିଁକି ? ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବିଶେଷତଃ ଏସିଆ ମହାଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଗଭୀର ଭକ୍ତି ଓ ସମ୍ମାନ ରହିଥିଲା, ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବିଧିବିଧାନ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଅମାନୁଷିକ ମନେହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ମାତ୍ର ଏବେ ଏସିଆରେ ଯେଉଁ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ତାହା ଏତେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ପୂର୍ବସମୟର ସୁବିଧାସୁଯୋଗରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଏକ ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି । ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ମାନସିକ ପ୍ରତିଛବି ରୂପ ନେଇଛି ତାହା ପୂର୍ବପରି ସକରାତ୍ମକ ନୁହେଁ । ନକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଜୀବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ପରିଭାଷାର ଆଶ୍ରୟ ନିଆଯାଉଛି । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ''ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ'' ବା କେତେକ ସ୍ଥଳରେ 'ବର୍ଷିୟାନ' କିମ୍ବା ''ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଭାତରୀୟ'' କହିବାର ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଛି । ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ''ବୟସ ଆହ୍ୱାନମୁଖୀ'' (Chronologically challenged) ଶବ୍ଦଟି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ''ସୁବର୍ଣ୍ଣବର୍ଷ'' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଉଛି ।

କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଏସବୁ ଶବ୍ଦାବଳୀ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ପ୍ରତୀକ । ପୂର୍ବ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନରେ ବହୁତ ହ୍ରାସ ଘଟୁଥିବାରୁ ଆମର ଗ୍ଳାନିବୋଧକୁ ଚପାଇରଖିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ଡାକୁଣୀର ଆବଶ୍ୟକତା ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି । ପୁଣି ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ସଂସ୍କାରକମାନେ ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ-ସୂଚକ ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏସିଆ ମହାଦେଶରେ ଦୁଃଖଦ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ମୂଳରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଦାୟୀ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା କାହାରିକୁ ଅବିଦିତ ନୁହେଁ ଯେ ଏସିଆ ମହାଦେଶରେ ଜୀବନଧାରଣର ମାନଦଣ୍ଡରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ଉନ୍ନତ ଧରଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଟୀକା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର

ବ୍ୟାପକ ପରିପ୍ରସାର ମୃତ୍ୟୁହାର ଯଥେଷ୍ଟ ସଂକୁଚିତ କରିଛି । ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକମାନେ ଜାପାନରେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ଜାପାନରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ହାରାହାରି ବୟସ ୮୦ ବର୍ଷ । କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିତ ଏହି ଗୋଧୂଳି ବର୍ଷର ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଦରଯତ୍ନ ସମାଜ କେତେ ଯୋଗାଇପାରିବ, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଏସିଆର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ହୁଏତ ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଚାଲିଛି । ଏହା ସହିତ ପାରିବାରିକ ରୂପରେଖ ମଧ୍ୟ ବଦଳିଯାଉଛି । ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମହିଳା ଗୃହକର୍ମର ଏକମାତ୍ର ଭୂମିକା-ବଳୟରୁ ବାହାରିଯାଇ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ କର୍ମଜୀବୀର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଉଛନ୍ତି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଦରଯତ୍ନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗର ପରିମାଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ରହୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ଅବସ୍ଥାର କ୍ରମଶଃ ଅବନତି ଘଟୁଛି ।

ଜୀବନର ଗୋଧୂଳି ବର୍ଷରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ଶ୍ରଦ୍ଧାସମ୍ମାନ ରହିଥିବା ଦେଶ ଜାପାନରେ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଛି । ତିନିପୁରୁଷର ଲୋକସବୁ (ପୁଅଝିଅ, ବାପାମା ଓ ଜେଜେବାପା ଜେଜେମା') ରହୁଥିବା ଘରମାନଙ୍କରେ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଛନ୍ତି । ଉପର ଆଲୋଚନାର ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ରହିଛି । ଭାରତୀୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଏକ ଚେତାବନୀ । ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧକ୍କାରେ ଆମେ ଯେଉଁ ମୋଡ଼କୁ ପଶିଯାଉଛୁ, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଭାରତୀୟ ଜୀବନର ବୈଭବ ଓ ବିଶାଳତାକୁ ଅତୁଟ ରଖିବାକୁହେଲେ ଜୀବନର ଗୋଧୂଳି ବର୍ଷରେ ପାଦ ଦେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ ସଚେତନ ଓ ଉଦାର ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । କେବଳ ସରକାରୀ ନୀତିନିୟମ ଫଳବତୀ ହେବନାହିଁ । ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଦିଗରେ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କୃତଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାହିଁକି ?

ସବୁପ୍ରକାର ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରାନଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅତିଥିମାନେ ଆସନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସେ । ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା ଏବଂ ମାନସିକ ମନ୍ଥରତା ସଂକେତ ବହନକରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିଥାଏ । ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏପରି ଅବାଂଛିତ ଅତିଥି ଆସିଲେ କାହିଁକି ?

ପ୍ରକୃତରେ ଏପରି ଅତିଥି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ନୁହଁନ୍ତି । ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଧାରା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାହିଁକି ଆସେ, ତାହାର ଦୁଇଟି ଜାଣିବା ଦିଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ଜୀବକୋଷ ଭିତ୍ତିକ କାରଣ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଭିତ୍ତିକ କାରଣ ।

ପ୍ରଥମ ମତବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ପ୍ରାଣୀର ଜୀବକୋଷରେ ଜିନ୍ ସ୍ତରରେ ଏକ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଜୀବନସୀମା ଅଙ୍କିତ ରହିଛି । ଜୀବନର ଶେଷ ସୀମାଟି ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଥାଏ । କେବଳ ଏହି ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିପାରେ । କେତେକ ଜୀବତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବକୋଷର ପ୍ରକୃତି ଅନୁଶୀଳନ କରି ମନୁଷ୍ୟର ହାରାହାରି ଆୟୁ ୧୧୦ ବର୍ଷ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଏହି ସୀମାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ । ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପରି ବାହ୍ୟିକ କାରଣସବୁ ଏହି ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିପାରେ । ଫଳତଃ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଶେଷସୀମା ଆଡ଼କୁ ଗତିକରିଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱଟି ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ବାହାରର ପ୍ରତିବନ୍ଧକସବୁ ବସ୍ତୁକୁ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ କରେ । ବାହାରର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଏହି କ୍ଷୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଗତି ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଜୀବକୋଷରେ ଯେଉଁସବୁ ଅବକ୍ଷୟ ଘଟେ, ତାହା ସମାନ ଗତିରେ ପୂରଣ ହୋଇନଥାଏ । ଅଳ୍ପବୟସରେ ମଧ୍ୟ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷସବୁରେ ଘଟିଯାଇଥିବା କ୍ଷୟ ପ୍ରାୟ ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ପରବୟସରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟସବୁ ଜୀବକୋଷରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ କ୍ଷୟ ଘଟିଚାଲେ ।

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଶରୀରକୁ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଅନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ ବାହାର ଜଗତର ଧକ୍କାସବୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଆଡ଼କୁ ଟାଣିନିଏ । ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାର ବଳୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଜଟିଳ କରେ । ପୁଣି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆହାରବିହାରର ଆଭାବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଜଟିଳତର କରେ ।

ଆଲୋଚିତ ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ମନେ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ବିରୋଧାଭାସ ନାହିଁ । ବରଂ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ମନୁଷ୍ୟର

ଜୀବକୋଷରେ ଜିନ୍-ମୁଦ୍ରିତ ପରମାୟୁ ପୂର୍ବନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାହ୍ୟିକଅବସ୍ଥା ଏଥିରେ ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ଘଟାଇପାରେ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚାରବିଚାର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୀମାସ୍ପର୍ଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିଲୟ ପରମାୟୁକୁ ସଂକୁଚିତ କରିପାରେ ।

ଏପରି ବିଚାରରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ (Primary Ageing) ଏବଂ ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ (Secondary Ageing) । ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବସ୍ତୁତଃ ଜିନ୍-ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଜିନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍କିତଥିବା ପୂର୍ବ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟ ଶୈଶବରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗତିରେ ଆଗେଇଯାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ସହିତ ତାଳଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗତିକରେ । ଏ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ରୋଗ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ଅବହେଳାର ପରିଣତି । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏବଂ ଅଙ୍ଗଚାଳନାର ଅଭାବ ଏହି ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୂଚାଇବାର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହଜ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ଭବପର । ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଦ୍ରୁତଗତିକୁ ବାଧାଦେବା ପାଇଁ ବହୁସ୍ତରରେ ସଚେତନତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରିବ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ, ବ୍ୟାୟାମ, ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ଆନୁସଙ୍ଗିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୌଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ବାଧାଦେଇ ଜୀବନାନୁଭୂତିକୁ ସୁଖମୟ କରିପାରିବ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ବିଲୟ କି ବିକାଶ ?

ଜୀବନ ପ୍ରଗତିରେ ବିକାଶର ଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ଜିଜ୍ଞାସା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କେଉଁ ସମୟରୁ ବିକାଶର ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ ? କେଉଁ ବୟସରେ ବିକାଶର ରେଖାଚିତ୍ର ତଳକୁ ନ ଖସି କିମ୍ବା ଉପରକୁ ନ ଉଠି ସ୍ଥିର ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ? ବୟସର କେଉଁ ସ୍ତରରେ ବିକାଶର ଧାରା ଆଗକୁ ନ ଯାଇ ବିଲୟର ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାଏ ? ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଶେଷତଃ ଜନ୍ମରୁ କୋଡ଼ିଏ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶଧାରାକୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଷାଠିଏ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଅସ୍ପଷ୍ଟ । ପୁଣି ଷାଠିଏ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କଲାପରେ ବିକାଶର ଧାରା କେଉଁ ମୋଡ଼ ନିଏ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁରାପୁରି ଅଜ୍ଞ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନାସିଦ୍ଧ ନୁହଁନ୍ତି ।

ସାଧାରଣ ବିଚାରରେ ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର ସମୟ ହେଉଛି ବିକାଶର ସମୟ । ଯୌବନକାଳରେ ବିକାଶ ଅଳ୍ପପରିବର୍ତ୍ତିତ କିମ୍ବା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ମାତ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରୁ ଏହାର ନିମ୍ନଗତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହାର ପ୍ରମାଣ ଦେବାକୁ ଯାଇ ଲୋକମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶକ୍ତିର ବିଲୟର କଥା କୁହନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ବାଡ଼ି ଧରି ବାଟ ଚାଲିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତସବୁ (Reflexes) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହେବା ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଇବାରେ ଯେପରି ଶିଥିଳତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ସେସବୁର ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଏ ।

ଏପରି ଲୋକବିଶ୍ୱାସର ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ରୂପ ନେଇଛି । ତାହା ହେଉଛି ଜୀବନ ପ୍ରବାହଧର୍ମୀ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଜୀବନ ପ୍ରବାହଧର୍ମୀ ଚିନ୍ତା ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବନର ଗତି ଧାରାରେ ଉଭୟେ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା (Continuity) ଏବଂ କ୍ରମହୀନତା (Discontinuity) ରହିଛି । କ୍ରମାନ୍ୱୟତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆହରଣ କରୁଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ତାହାର ପୂର୍ବ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ମନୁଷ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କରୁଥିବା କୌଶଳସବୁ ନୂତନ ମନେ ହେଲେ ହେଁ ଏ ସବୁ କୌଶଳ ତା'ର ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାକୃତ (Learned) କୌଶଳ ଉପରେ ଆଧାରିତ, ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର ସମୟରେ ବିକାଶର ଏହି କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ଶିଶୁଟି ହାତପାପୁଲି ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆହରଣ କଲାପରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ହାତରେ ଜାବୋଡ଼ି ଧରି ରଖିବା କିମ୍ବା ହାତରେ ଧରିପକାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି

ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ନୂତନ କୌଶଳ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପୂର୍ବ କ୍ଷମତାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ବସ୍ତୁସବୁର ବାହ୍ୟ ଆକୃତି ଦେଖି ସେସବୁର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରି ମନେରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ କରେ । ମାତ୍ର ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ପରେ ସେ ହୁଏତ ବସ୍ତୁ ସବୁର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନର ପ୍ରକାରଭେଦ ବିଚାର କରି ସେସବୁର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରିଥାଏ । ରୋଷେଇ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥ ଶିକ୍ଷାଦାନର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନର ଉପକରଣକୁ ସେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦଳରେ ସଜ୍ଜୀକରଣ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ କେତେକ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ କ୍ରମହୀନତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏପରି କ୍ରମହୀନତା ଦୁଇପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ସ୍ଥାନପୂରଣ (Replacement) ଏବଂ ଅପସାରଣ (Disappearance) ।

ସ୍ଥାନପୂରଣର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାର ପୁରାପୁରି ବଦଳି ଯାଇ ତା ସ୍ଥାନରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାର ରୂପ ନେବା । ଚାକିରୀ ଜୀବନରୁ ଅବସର ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୋମବାରରୁ ଶନିବାର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ବରୁ ରବିବାର ଦିନ ଖାଲି ଯାଉଥିବା କାମକୁ ଅଧିକ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କରିବସନ୍ତି । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ସେ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଚାପରେ ସୋମବାର ଠାରୁ ଶନିବାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଡ଼ିବଗିଚା ସଫା କରିବାକୁ ସମୟ ପାଉ ନଥିଲେ । ଗପବହି ପଢ଼ିବାକୁ ସମୟ ପାଉ ନ ଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ଏସବୁ କାମ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

କ୍ରମହୀନତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ଅପସାରଣ । ଶିଶୁର ଦରୋଟି ଭାଷା (Babbling) ହଠାତ୍ ଚାଲିଗଲା ପରି ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଓ ହାବଭାବ ହଠାତ୍ ଅପସରି ଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପଭାଷୀ ହୋଇ ଥିବା କେତେକ ଲୋକ ହଠାତ୍ ପ୍ରଗଲ୍ଭ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ପୂର୍ବରୁ ମଦ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବୃଦ୍ଧବୟସରେ ମଦ୍ୟପାନରେ ଆସକ୍ତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ଯେ ଏପରି ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ସେ କଥା କୁହାଯାଉନାହିଁ । ମାତ୍ର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯିବାର ଉଦାହରଣ ବିକାଶର କ୍ରମହୀନତାକୁ ପ୍ରମାଣ କରିଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକାଶରେ କ୍ରମହୀନତାର କେତେକ କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ, ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସମାଜରେ ବସବାସ କରେ, ସେ ସମାଜରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତ୍ୟାଶା (Expectations) ଥାଏ । ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନେ ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗର ଜାମା ପିନ୍ଧିବେ, ଏ କଥା ଲୋକେ ଆଶା କରିନଥାନ୍ତି । ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱରରେ କଥା କହିବେ, ଏପରି ଆଶା କରନ୍ତି । ସାମାଜିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା

ଚାପରେ କେତେକ ହାବଭାବ ପୁରାପୁରି ଚାଲି ଯାଇ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଜୀବନ-ଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଟି ବର୍ଷ ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁବିଧ ଅନୁଭବ ଆହରଣ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ପରିବାରର ରୂପରେଖ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚାହିଁ ଜୀବନାନୁଭୂତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଅନୁଭୂତି ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ ବା ଲୁପ୍ତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟବହାରକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ହୁଏତ ତାକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପୁରାପୁରି ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ହୋଇଯିବାର ସ୍ୱଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅଥଚ ସେପରି ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଳ୍ପଭାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଗଳ୍ଭ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୂପ ଦେଇପାରେ ।

ତୃତୀୟତଃ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବୋରି ନେଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଏ ଦାୟିତ୍ୱଟି ଯୌବନକାଳୀନ ଦାୟିତ୍ୱରୁ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଦାୟିତ୍ୱର କିଛିଟା ଚାପ ରହିଥାଏ । ଧରାଯାଉ, ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ବିତରଣ କରି ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ କଟାଇ ଦେବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତାଙ୍କର ଏପରି ସେବାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ସେହିପରି ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରି ଜୀବନର ଗୋଧୂଳି ବର୍ଷ ସବୁକୁ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଘଟିଯିବ ।

ଜୀନବ ବିକାଶରେ କ୍ରମହୀନତା ପରି କ୍ରମାନ୍ୱୟତାର ମଧ୍ୟ କେତେକ କାରଣ ରହିଛି । ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଜିନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତା (Heredity) ବେଶ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜିନ୍ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଥିବା କେତେକ ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ ।

ଆମର ସାମାଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Socialisation) କ୍ରମାନ୍ୱୟତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପିତାମାତା, କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ସହକର୍ମୀ ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥାନ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟବହାରରେ ଯେଉଁ ଡାଞ୍ଚା ନିର୍ମିତ ହୁଏ, ତାହା ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭୂତିର ଚାପରେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଆମର ସାମାଜୀକରଣ ପଦ୍ଧତି ଆମର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥାୟୀ ରୂପ ଦେଇଥାଏ ।

ବିକାଶକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ରଖିବାରେ ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଠିକ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା

କଥାଟି ପ୍ରକୃତରେ ନିର୍ମୂଳ; ସେମାନେ ଭଲ ପାଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀଟି ପ୍ରକୃତରେ ଭଲ ପାଇବାର ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ ନାପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଘଟଣା ସବୁ ପ୍ରକୃତରେ ଘୃଣ୍ୟ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏପରି ଆତ୍ମପ୍ରୀତି ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଫଳରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟବହାରକୁ ଉଚିତ୍ ବିଚାର କରାଯାଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରଖାଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ଏହି କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ଏବଂ କ୍ରମହୀନତାକୁ ବିଚାର କଲେ ମନେ ହୁଏ ଯେ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସୋପାନ ପରି ଏ ମଧ୍ୟ ଏକ କ୍ଷତିପୂରଣ (Compensation) ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଜୀବନର ଏହି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରେ, କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ରୂପାନ୍ତର ଘଟାଏ ଏବଂ କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ନୂତନ କ୍ଷମତା ଆହରଣ କରେ । ହରାଇବା ଏବଂ ଲାଭ କରିବାର ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ଏହି ସୋପାନକୁ ଏକ ବିଲୟମୁଖୀ ସ୍ତରର ଆଖ୍ୟା ଦେବା ଅସଙ୍ଗତ ହେବ । ଜୀବନର ଏହି ସୋପାନରେ ଜ୍ଞାନର ପରିପକ୍ୱତା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶକୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ଦିଏ, ଏ କଥା କୁହାଯାଇପାରିବ । ସୁତରାଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁ ଆଶାବାଦର ସ୍ୱରଟି ଶବ୍ଦାୟିତ, ତାହାକୁ ଶୁଣିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ ଆମ ପାଇଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ :

୧- ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନସବୁକୁ ବିକାଶର ନିମ୍ନଗତି ବିଚାର କରିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଏକଦେଶଦର୍ଶୀତା ।

୨- କ୍ରମାନ୍ୱୟତାର ଧାରା ଅନୁସରଣ କରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହେ କିମ୍ବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ।

୩- କ୍ରମହୀନତାର (Discontinuity) ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ । କେତେକ ବ୍ୟବହାର ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପୁରାପୁରି ତିରୋହିତ ହୋଇ ତା ସ୍ଥାନରେ ନୂଆ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟବହାର ଆବିର୍ଭୂତ ହୁଏ । ଏପରି ସ୍ଥାନପୂରଣ (Replacement) ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏ ସୋପାନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ।

୪- କ୍ରମହୀନତାର ଅନ୍ୟତମ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି କେତେକ ନୂତନ ବ୍ୟବହାର ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଆବିର୍ଭାବ ।

୫- ଜୀବନର ଏହି ସୋପାନରେ କିଛି ହରାଇବା ଏବଂ କିଛି ନୂତନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ଏକ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର ନ କରି ଆଶାବାଦୀର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନର କେତୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବହୁ ଧରଣର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆମ ଆଖିରେ ଧରାପଡ଼େ । ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୂଳରେ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ସକ୍ରିୟ, ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଧରିନିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁ ବିକାଶ ନ ହୋଇ ବିଲୟର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଲୋକେ ଭାବିଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଲୟର ସୂଚକ ନୁହେଁ । ଜୀବନର ଏହି ସୋପାନରେ କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ହ୍ରାସ ଘଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟେ । ପୁଣି ସବୁ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ଠାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସର୍ଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି କେତେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ସ୍ତର ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏହା ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ଏ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ହେଉଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୋଟିଏ କାରଣ (ଉପାଦାନଟି) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହୋଇ ସଂଖ୍ୟାଧିକ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ''ବହୁ କାରଣର ଦିଗ''ଟିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଗଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁର ପ୍ରକୃତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିହେବ ନାହିଁ ।

ଏହା ସତ ଯେ ବୟସ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସାମଗ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦର୍ଶାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର ଏବଂ ଯୌବନ ଅତିକ୍ରମ କରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସୋପାନର କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ବୟସର ଗତି ସହିତ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରି ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାର ଭିନ୍ନତା ନୂଆ ବ୍ୟବହାର ଓ ନୂଆ କୌଶଳର ରୂପ ଦିଏ । ସେହିପରି ବିବାହ ଓ ଚାକିରୀ ପରି ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ସବୁ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନକ୍ଷମ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବଦଳାଇବା ସମ୍ଭବ କି ଅସମ୍ଭବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ । ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ଅଧିକ ବୟସରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ

(Reflex)ରେ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ବିଧିବଦ୍ଧ ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ କେତେକ ବିଲୟକୁ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରେ । ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଶାରୀରିକ ସଚଳତା ଅତୁଟ ରହିବା, କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିବା ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ । ବିଶେଷତଃ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ-ଆଧାରିତ ଯୋଗସାଧନରେ ଲିପ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ।

ଅବଶ୍ୟ ବୟସଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ଓଲଟାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସହଜସାଧ୍ୟ ଓ ଅନୁମୋଦନୀୟ ହୋଇ ନଥାଏ । ବୟସର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ ହୋଇପାରେ । ପୁଣି ଅନେକ ଲୋକ ବୟସୋଚିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁକୁ ସ୍ୱାଗତ କରି ପ୍ରଭାବ ସବୁକୁ ବିପରୀତ ମୁଖୀ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମର୍ଥନ ନ କରିପାରନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାଧାହୀନଭାବରେ ଜୀବନ ପରିସରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସମାନ ପ୍ରକାର ବୟସଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ କେତେକ ଅନାଲୋଚିତ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ । ଏସବୁ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ମାନଦଣ୍ଡ-ବହିର୍ଭୂତ (Nonnormative) । ମାନଦଣ୍ଡ ବହିର୍ଭୂତ ବହୁ ଉପାଦାନ ଆମର ବିକାଶର ଧାରାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଏପରି ମାନଦଣ୍ଡ ବହିର୍ଭୂତ ଉପାଦାନ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଇତିହାସକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ରୂପ ନେଇଥାଏ କିମ୍ବା ଯୁଗ ଇତିହାସକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ରୂପ ନେଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର କେତେକ ସୁଖଦ କିମ୍ବା ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଦୂର ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଜୀବନର କୌଣସି ଏବଂ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଆକସ୍ମିକ ସାକ୍ଷାତ (Chance-encounter) ସମଗ୍ର ଜୀବନର ବିକାଶ ଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଶ୍ରୀରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସଙ୍କ ସହିତ କୈଶୋର ଜୀବନରେ ନରେନ୍ଦ୍ର ଦତ୍ତଙ୍କ ଆକସ୍ମିକ ସାକ୍ଷାତ ନରେନ୍ଦ୍ର ଦତ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ବିକାଶ-ମାର୍ଗକୁ ଟାଣି ନେଇ ନ ଥିଲା କି ? ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ପ୍ରବଳ ଉନ୍ମାଦନା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏପରି ଉନ୍ମାଦନାର ପ୍ରଭାବରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଓ ଅଚଳତା ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ନୂତନ ଅଭୀପ୍ସା ଓ କର୍ମଶକ୍ତିର ଆବିର୍ଭାବ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଓ ଉତ୍ତ୍ରାସ ବା ଟ୍ରମା (Trauma) କୈଶୋର ଓ ଯୌବନରେ ମଧ୍ୟ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଓଡ଼ିଶାର ମହାବାତ୍ୟାରେ ପ୍ରିୟଜନକୁ ହରାଇଥିବା ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ସେହିପରି ସାମରିକ ବିଦ୍ରୋହ, ଯୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଦୁର୍ବିପାକର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶରବ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ମୋଟ ଉପରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପଛରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଇତିହାସର କିଛି ଲୁକ୍କାୟିତ ଘଟଣା-ପ୍ରବାହର ଦାଗ ରହିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୂଳରେ ତତ୍‌କାଳୀନ ଯୁଗ-ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ। ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏହାକୁ ଯୁଗ-ପ୍ରଭାବ କହିଥାନ୍ତି। ଧରାଯାଉ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ (୨୦୦୫ ମସିହାରେ) ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରୁଛୁ- ଜଣଙ୍କର ବୟସ ୩୦ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ବୟସ ୭୦। ପୁଣି ମନେ କରାଯାଉ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୭୦ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ୩୦ ବର୍ଷର ଯୁବକଙ୍କ ତୁଳନାରେ କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅକ୍ଷମତା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି। ଏପରି ଅକ୍ଷମତାର କାରଣ କ'ଣ ? ହୁଏତ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତର ଦେବେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ଏହାର କାରଣ।

ମାତ୍ର ଏହାର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ। ଆଜି ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପାଦ ଦେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ୧୯୭୫ରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସତୁରୀବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ୧୯୩୫ ମସିହାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ପୃଥିବୀର ଅବସ୍ଥା ଓ ଖାଦ୍ୟ, ପରିବେଶ ସଦାସର୍ବଦା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ୧୯୭୫ରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ୧୯୭୫-ପରବର୍ତ୍ତୀ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ (ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନର ଉନ୍ନତି, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି) ପ୍ରଭାବରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଅଥଚ ୧୯୩୫ରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ଭିନ୍ନ ଥିଲା। ପରିବର୍ତ୍ତନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ରୋତ ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନଥିଲା। ଏ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକ ଏବଂ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟୀସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନା କେବଳ ବୟସ ଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟର ପ୍ରତିଫଳନ ନୁହେଁ, ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଯୁଗ ପ୍ରଭାବର ମଧ୍ୟ ନିଦର୍ଶନ।

ଥରେ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ୨୪ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଦକ୍ଷତା ମାପ କଲେ। ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନେ କମ ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି। ସେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପୁଣି ସାତ ବର୍ଷ ପରେ ସେହିଲୋକମାନଙ୍କ ଏକା ଦକ୍ଷତା ମାପକଲେ। କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ସେତେବେଳେ ପୂର୍ବର ୨୪ବର୍ଷ ବୟସର ଲୋକେ ୩୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପାଦ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ୭୦ ବର୍ଷର ଲୋକେ ୭୭ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପାଦ ଦେଇଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଦକ୍ଷତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ପୂର୍ବପରି ବେଶୀ ବୟସର ଲୋକେ କମ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଉଛନ୍ତି ସତ ହେଲେ ସାତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦକ୍ଷତାର ମାତ୍ରା କମି ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ କୁହାଯିବ ଯେ ପୂର୍ବର ୨୪ବର୍ଷ ବୟସ ଲୋକେ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନର ୩୧ ବର୍ଷ

ବୟସର ଲୋକେ ସମାନ ସ୍ତରର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପୂର୍ବର ୭୦ ବୟସର ଲୋକେ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନର ୭୭ବର୍ଷ ବୟସର ଲୋକେ ସମାନ ସ୍ତରରେ ଅଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ କେଉଁ ମସିହାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଦକ୍ଷତାର ମାତ୍ରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରହିଛି । ନିକଟ ଅତୀତରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୂର ଅତୀତରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେଖାଉଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ନ କହି ଯୁଗପ୍ରଭାବ (Cohert) କହିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବୟସର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକକୁ ତୁଳନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକ ବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବୟସସୋପାନରେ ତୁଳନା କଲେ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ । କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଟି ହେଉଛି - ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନସୃଷ୍ଟିରେ କେବଳ ବୟସ ଏକମାତ୍ର କାରଣ ନୁହେଁ । ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନସୃଷ୍ଟିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଇତିହାସର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି କଟାଇଥିବା ସମୟର ଯୁଗ-ପ୍ରଭାବ ପରି ଅନେକ ଲୁକ୍କାୟିତ ଦିଗ ରହିଛି । ଏସବୁ ଲୁକ୍କାୟିତ ଦିଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅଧିକ ବିକାଶ-ଦୀପ୍ତ କିମ୍ବା ବିଲୟମୁଖୀ କରିପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେବଳ ବୟସକୁ ଖଳନାୟକର ଆଖ୍ୟା ଦେବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ :

୧- ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମୂଳରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ଅଛି । ଏହି କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ।

୨- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା (ଯଥା - ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଆକସ୍ମିକ ଦେଖା) ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବିକାଶଦୀପ୍ତ କରିପାରେ ।

୩- ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ସମୟରେ (ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ତିରୋଧାନର ସମୟ) ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛି ତାହାର ଯୁଗ ପ୍ରଭାବ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପାର୍ଥକ୍ୟରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

୪- ଏକାଧିକ କାରଣ ସକ୍ରିୟ ଥିବାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

■

ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ

ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇ ନଥାଏ । ତଥାପି ଜୀବନର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ସେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କେବଳ ଏକ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଏହି ତିନୋଟି ରୂପ (ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ) ସତ୍ତ୍ୱେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱରୂପଟି ଆମ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଅଧିକ ଆଚ୍ଛନ୍ନ ରଖେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାହିଁକି ? – ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ସରଳ ଓ ଜଟିଳ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଏକ ଚିରାଚରିତ ଅନତିକ୍ରମ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଚାର କରି ଅନେକ ଲୋକ ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ସରଳ ମନେ କରି ଏଡ଼ାଇ ଯାଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମବିଚାରରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ତରାଳରେ ବହୁ କାରଣ ରହିଛି, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ କାରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ଏଡ଼ାଇ ହେବ ନାହିଁ ।

ଜୀବତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଯେଉଁସବୁ କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତି, ସେସବୁକୁ ତିନିଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ - ଜିନ୍ ଭିତ୍ତିକ, ସଂଶ୍ଲେଷଣ ଭିତ୍ତିକ ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆୟୁ Life Expectancy ଆଲୋଚନା କରିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଜିନର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱବିଦ ଜିନ୍‌ର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଏହାକୁ ଅତିବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରାଣୀର ସାମ୍ଭାବ୍ୟ ଆୟୁ ଜେନେଟିକ୍ ସଂକେତ ରୂପରେ ଜୀବକୋଷରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜୀବନସୀମାକୁ ଅଳ୍ପକିଛି ପରିମାଣରେ ସଂକୁଚିତ କିମ୍ବା ପ୍ରସାରିତ କରିପାରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନସୀମା ୧୧୦ବର୍ଷରୁ ୧୨୦ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା । ଜୀବକୋଷ (Cells) ସବୁ ଅସଂଖ୍ୟଥର ବିଭାଜିତ ହୋଇ ଶରୀରର ଆକାର ଓ ପରିପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ମାତୃଗର୍ଭରେ ସଞ୍ଚାରିତ ଭ୍ରୁଣ ଶିଶୁର ଶରୀର ଏବଂ ବର୍ଷିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷ ନେଇ ଗବେଷଣାଗାରରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଉଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜୀବକୋଷ ସବୁ ସୀମିତ ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଭାଜିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଭାଜନର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଜିନ୍-ଭିତ୍ତିକ ବିଶ୍ଳେଷଣର ମୂଳକଥା ହେଉଛି ଯେ ଜିନ୍‌ରେ ଅଙ୍କିତଥିବା ସୂଚନାସବୁ କୌଣସି କାରଣରୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଜୀବନର ସୀମା ଧୀରେ ଧୀରେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ପ୍ରତିଟି ଜୀବକୋଷମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ ହେଉଛି DNA ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଜିନ୍‌ଭିତ୍ତିକ ସୂଚନା ସଞ୍ଚିତ ଥାଏ । ଡି.ଏନ୍.ଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁଟି ନିଜେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବକୋଷର ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଣୁ RNAର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ । ଉତ୍ତମ ଅବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ DNA-RNA ସଂସ୍ଥା ଠିକ୍ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଉଚିତ୍ । ମାତ୍ର କେତେକ କାରଣରୁ DNA-RNA ସଂଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ । ଜିନ୍‌ରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Mutation) ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ପୁଣି କେତେବେଳେ କେତେକ ଜିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟବନ୍ଦ (Switch off) ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଗଲେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ DNA, RNA, ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଅଣୁ ଏବଂ ଏନ୍‌ଜାଇମସ୍ ଅଣୁସବୁ ମଧ୍ୟରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧନରେ ସଂଯୋଗ ହୋଇଯାଏ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସରବରାହରେ ଭୁଲ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାପରି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଜିନ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଜିନ୍‌ମୁଦ୍ରିତ ସହିତ ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ଫଳତଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶରୀରବୃଦ୍ଧି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ହେଉଛି ଜୈବିକ କ୍ରିୟାବଳୀର ସଂଯୋଗହୀନତା (Lack of cordination) । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମ ଶରୀରରେ ଏକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immune system) ରହିଛି । ଏହା ଶରୀର ମଧ୍ୟଦେଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଯୈବିକ ନିର୍ମାଣ କରେ । ଏହା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସୈନିକ ନିର୍ମାଣ କରେ । ବାହାରରୁ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଶରୀରମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହିପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସୈନିକ (Antibodies) ବାହାରର ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କୁ ପରାହତ କରନ୍ତି ଏବଂ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ସଂସ୍ଥାର ସକ୍ରିୟତା ସର୍ବାଧିକ ରହିଥାଏ ।

କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସଂସ୍ଥାର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଏହା ଶରୀରବିରୁଦ୍ଧରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । କିଏ ସବୁ ଅନ୍ତଃମିତ୍ର ଏବଂ କିଏସବୁ ବାହ୍ୟଶତ୍ରୁ ତାହାଜାଣି ନପାରି ଶରୀରର କେତେକ ଉପାଦେୟ ଉପାଦାନକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟବିଭ୍ରାଟ ଫଳରେ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଦେଶରେ ଅନ୍ୟସବୁ ଅସଙ୍ଗତି ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ହରମୋନ୍‌ସ୍ତରରେ ବିଭ୍ରାଟ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ । ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଓ ପିଟ୍ୟୁଟରୀଗ୍ରନ୍ଥୀ ହରମୋନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାପରେ ଶରୀରରେ କେତେକ ନକରାତ୍ମକ ହରମୋନ୍ (Blocking Hormone) ତିଆରିହୁଏ । ଏହା ଥାଇରକ୍ସିନ୍ (Thyroxin) ପରି ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହରମୋନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ଶରୀରର ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକଳାପ

ପାଇଁ ଥାଇରକ୍ସିନ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଏ ମାତ୍ର ଏହାର ଅଭାବରେ ଜୈବିକ କ୍ରିୟାବଶେଷ (Metabolism) ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗହୀନତା ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଚାଲିଆସେ ।

ଉପରଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପ୍ରଥମ କାରଣଟି ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଅଂଶ ଜିନ୍‌ରୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟକାରଣଟି ହରମୋନ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଦାୟୀକରେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଦୁରବସ୍ଥା । ଏହାର କାରଣକୁ ଅଣୁସ୍ତରୀୟ ବିଚାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନରଖି ସମଗ୍ର ଶରୀରଟିର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୂରବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ଶାରୀରଭିତ୍ତିକ ଭାରସାମ୍ୟହୀନତାର ପରିଣତି ।

ଶରୀରରେ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ରହିଛି । ହୃଦଯନ୍ତ୍ର, ପାକସ୍ଥଳୀ, ବୃକକ୍କ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅଂଗସବୁ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ଷମ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶରୀରକୁ ଏକ ଭାରସାମ୍ୟ Homeostasis ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଏହିସବୁ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଭାରସାମ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ଭାରସାମ୍ୟ କମିଲେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆୟୁମଧ କମେ ।

ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟତର ହେଉଛି । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ ଏକ ପ୍ରକାର ଜୈବିକ ସମୟସୂଚକ (Biological clock)ରେ ବିଶ୍ୱାସ ସ୍ଥାପନ କରୁଛନ୍ତି । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏହି ସମୟସୂଚକ ଜୀବନକୋଷରେ ଛପି ରହିଛି । ଅନ୍ୟକେତେକଙ୍କ ମତରେ ଏହା ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଛି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଏହାକୁ ଜିନ୍ ସଂକେତରେ ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ଯୌବନକୁ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବାର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

■

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ । ଜରାୟୁରେ ଭ୍ରୂଣ-ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତିକରେ । ଏହାର ବିକାଶ ଓ ବିଲୟ ଆମର ବହିର୍ଦ୍ଦୃଷ୍ଟିରେ ସହଜରେ ଧରାପଡ଼େ । ଗତାନୁଗତିକ ବିଚାରଧାରାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଅବସ୍ଥାର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବିଲୟର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ । ଏହା ପୁରାପୁରି ଭୁଲ ନହେଲେ ମଧ ଏହିସବୁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଦିଗ ରହିଛି ତାହା ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-କାରକ Sensory motor ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଘଟଣା । ମନୁଷ୍ୟ ତାହାର ପଞ୍ଚେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବହିଃର୍ଜଗତର ସମ୍ବେଦନ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସିକା ଜିହ୍ୱା ଓ ଚର୍ମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦର୍ଶନ, ଶ୍ରବଣ, ଘ୍ରାଣ, ସ୍ୱାଦ ଓ ସ୍ପର୍ଶର ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ପୁଣି ଏହିସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୃହୀତ ଓ ସ୍ନାୟୁ-ବାହିତ ଅନୁଭବ ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବାର୍ତ୍ତାପ୍ରେରଣକରି ହାତଗୋଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା ପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପରି କାରକ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୃଥକଭାବେ ଚିହ୍ନିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ସମ୍ବେଦନ (Sensation) ଏବଂ (Perception) ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ । ସମ୍ବେଦନ ଏକ ଭୌତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶୁଣିବାର ସମ୍ବେଦନ କହିଲେ ଶବ୍ଦସବୁ ବହିର୍କର୍ଣ୍ଣଦେଇ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ସରୁହାଡ଼ରେ ବାଜି ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ଏହି ତରଙ୍ଗସବୁ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ବୁଝାଏ । ମାତ୍ର ଶୁଣାଯାଇଥିବା ଶବ୍ଦ କୌଣସି ଲୋକର କଥାବାର୍ତ୍ତା ବା ମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା କୋଳାହଳ– ଏହାର ଅର୍ଥ କରିବାହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେହିପରି ଦେଖିବାର ସମ୍ବେଦନଟି ହେଉଛି କୌଣସି ବସ୍ତୁରୁ ଆଲୋକ ଆସି ଆଖିର ଲେନ୍ସରେ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ଏହି ଆଲୋକ ପୁନଶ୍ଚ ଭିତରକୁଯାଇ ରେଟିନାରେ ପ୍ରତିଛବି ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ପୁଣି ଏହି ସମ୍ବେଦନ ସ୍ନାୟୁବାହିତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚେ । ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅର୍ଥକରିବା ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବା ବସ୍ତୁର ଛବି, ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ଥିରକରେ । ସମ୍ବେଦନ ଏକ ଭୌତିକ ପ୍ରକିୟା ହେବାସ୍ଥଳେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସମ୍ବେଦନଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆଲୋଚନା କରଯାଉଛି ।

କୈଶୋର ଓ ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନ କାଳରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣଥାଏ । ଯୌବନକାଳରେ ଚକ୍ଷୁର ଲେନ୍ସ କିଛିମାତ୍ରାରେ ତାର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ କ୍ଷମତା ହରାଇବାକୁ ଲାଗେ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଆଖି ଭିତରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ପାଇଁ ଲେନ୍ସର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ କ୍ଷମତା ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏପରି କ୍ଷମତାର ହ୍ରାସ ଘଟିବା ଫଳରେ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶରୁ ଅଠଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ (ମଧ୍ୟ ଯୌବନ) ସମୟରେ ନିକଟ ବସ୍ତୁସବୁ ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଚାଳିଶା ଦୋଷ ଭାବରେ ସାଧାରଣରେ ପରିଚିତ ଏ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷକୁ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରି ଲାଘବ କରାଯାଏ ।

ବୟସର ବୃଦ୍ଧିସହିତ ଆଖିଆଡ଼କୁ ରକ୍ତପ୍ରବାହର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଫଳରେ ଦୃଷ୍ଟିପରିସର ସଂକୁଚିତ ହୁଏ ଏବଂ ରେଟିନାର ସମ୍ବେଦନକ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ବସ୍ତୁସବୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ବହି ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ଆକାରର ଛାପା ଅକ୍ଷର ଏବଂ ଅଧିକ ଆଲୋକ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ସେହିପରି ଗାଡ଼ି ଚଲାଇବା ସମୟରେ ସାମନାରେ ଅନ୍ୟଗାଡ଼ିରୁ ଆସୁଥିବା ଆଲୋକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଗାଡ଼ିଚଳାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଅନ୍ଧାରସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ଆଲୋକ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଆସିବା କିମ୍ବା ଆଲୋକପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ଅନ୍ଧାରିଆ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯିବା ବେଳେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶେଷପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରେଟିନାର ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସମସ୍ୟାକୁ ଜଟିଳତର କରେ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରି ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବିକାଶର ଶେଷସୀମାରେ ପହଞ୍ଚେ । ଶ୍ରବଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯୌବନର ଶେଷଭାଗରୁ ଆରମ୍ଭହୋଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶ୍ରବଣସମ୍ବେଦନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଜୀବକୋଷ ସବୁ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଫଳରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ନିମ୍ନ ପିଚ୍ (Pitch)ର ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ସମ୍ବେଦନ କ୍ଷମତା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହ୍ରାସପାଇ ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଉଚ୍ଚପିଚ୍‌ର ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନ କ୍ଷମତା ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ହ୍ରାସପାଏ । ସମ୍ଭବତଃ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ବାହାର ଜଗତର ଶବ୍ଦବହୁଳ ପରିବେଶର ଅଧିକ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ରୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଏପରି ଘଟିଥାଏ । କର୍ଣ୍ଣାବର୍ତ୍ତ (Cochlea)ର କୋଷସବୁ ନଷ୍ଟ ହେବାଫଳରେ ଶ୍ରବଣ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଶ୍ରବଣ ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରି ଲୋକମାନେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତି । ଶ୍ରବଣ-ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏପରି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦୁଇ-କାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟିକାନରେ ଶୁଣିବା ଫଳରେ ଶୁଣିବାର ଏକ

ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ଏବଂ ଶବ୍ଦଟି କେଉଁଦିଗରୁ ଆସୁଛି, ଏବଂ କେତେ ଦୂରରୁ ଆସୁଛି ତାହା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କାନରେ ଶ୍ରବଣସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଶୋଧିତ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟକାନଟିରେ ଅସଂଶୋଧିତ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ଫଳରେ କିଛିଟା ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏପରି ଗୋଳମାଳିଆ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ରବଣକର୍ତ୍ତା ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଗୋଟିଏ କାନ ବନ୍ଦକରି ଶବ୍ଦଟି ଶୁଣିବା ଏବଂ ବୁଝିବାର ଉଦ୍ୟମ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଅନ୍ୟସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାଦ-ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସପାଏ । କଷା ଓ ପିତାର ସ୍ୱାଦ ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଲୁଣ ଓ ମିଠାର ସ୍ୱାଦ-ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସପାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଘ୍ରାଣ-ସମ୍ବେଦନ ବହୁତ ଡେରିରେ ଲୋପ ପାଇଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ସମସ୍ୟା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ରହିଛି । ତଥାପି ଏହାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ରହିଛି । ଏପରି ସମ୍ବେଦନ ହ୍ରାସ ପାଇବାଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହଜରେ ଜାଣିପାରିନଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ୍ୟ କରିନେବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଅତି ବେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜାଣିନପାରିବା ମଧ୍ୟ ସଂକଟଜନକ । କାରଣ ଏହାଜାଣିନପାରି ଆଶୁପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାନଗଲେ ବିଷମ ପରିଣତି ଉପୁଜିପାରେ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଇବା ସହିତ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ କାରକଅଙ୍ଗର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହାଫଳରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମନ୍ଥର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦୀପକର ଉପସ୍ଥିତି ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସମୟର ଯେଉଁ ବ୍ୟବଧାନ ରହେ, ତାହା ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-ତତ୍ପରତାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ସମୟ ଯେତେ କମ୍ ରହିବ ତତ୍ପରତା ସେତେବେଶୀ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମନେକରାଯାଉ, ଗାଡ଼ି ଚଲାଉଥିବା ଜଣେ ଚାଳକ ରାସ୍ତା ଉପରକୁ ପିଲାଟିଏ ମାଡ଼ିଆସୁଥିବାର ଦେଖିଲେ । ଏହି ଦେଖିବାକାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଗାଡ଼ିର ବ୍ରେକ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ତାଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-ତତ୍ପରତା । ସମୟବ୍ୟବଧାନ ଯେତେକମ୍ ରହିବ, ତତ୍ପରତା ସେତେ ବେଶୀ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଗୋଡ଼ରେ ଜଳନ୍ତା ଦିଆସିଲି କାଠିର ଅନୁଭବ ପାଇବା ଏବଂ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଦୂରେଇଦେବାର ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାତତ୍ପରତା ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଏପରି ତତ୍ପରତା କମିଯାଇ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ରହିଛି । ଏପରି ମନ୍ଥରତା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ, ଶିକ୍ଷାକୌଶଳ ଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଏହା କିପରି ଅନ୍ତରାୟ ତାହା ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସପାଇଁ

୧— ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରାତ୍ମକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ ।

୨— ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ ସାଧନା ଓ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ବିଲୟ (Decline)କୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇପାରେ ।

୩— ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ଜୀବନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୁଖମୟ ହୋଇପାରିବ; ଏ ଦିଗରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମ ସହାୟକ ହେବ ।

୪— କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିଲୟ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ ଘଟୁଛି; ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସାର୍ଥକ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

■

ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରର ମୁଖ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରକ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବିଛାଇ ହୋଇଯାଇଥିବା ସ୍ନାୟୁସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତ ସମ୍ବେଦନ ଗ୍ରହଣ କରେ । ପୁଣି ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ପରି କାରକଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ କରେ । ଜୀବନ ପରିଚାଳନାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଉଥିବାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ନାୟୁଗତ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପର୍କରେ କୌତୁହଳ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୋଷସବୁ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏପରି କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆକାରର ଅଧାଅଧି ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମିତାଚାରୀ ହିସାବ ଦର୍ଶାଇ କହିଥାନ୍ତି ଯେ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ୫ରୁ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଅଂଶ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସତୁରୀବର୍ଷ ପରେ କ୍ଷୟର ପରିମାଣ ଦ୍ରୁତ ହୁଏ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁରଖିବାପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷମତା ରହିଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ହ୍ରାସପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ନକରିପାରେ ବୋଲି କେତେକ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଉପାୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବହୁ ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଇଛି । ପୂର୍ବରୁ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକୃତି ଜାଣିବା ଏବଂ କେତେକ ଦିଗ ଲକ୍ଷ କରିବା ସମ୍ଭବପର ଥିଲା । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଓ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମି (X-Ray) ସମ୍ମିଳିତ କୌଶଳକୁ ଆଧାରକରି ସିଟିସ୍କାନ୍ (CT. Scan) ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ ଆସିବାପରେ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଲା । ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୃତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବା ସହଜ ହେଲା । ଏବେ ପୁଣି ଆହୁରି ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି । ପେଟ୍ କୌଶଳରେ (PETT) ବା (Positron Emission Transaxial Tomography) ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ସିଟିସ୍କାନ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହେଉ ନଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ପେଟ୍ ପଦ୍ଧତିରେସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି । ବିଶେଷତଃ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପେଟ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ସେ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବୈଦ୍ୟୁତିକ କାର୍ଯକଳାପ ଏବଂ ବିପାକକ୍ରିୟା

(Metabolism) ସହଜରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ମସ୍ତିଷରେ ଥିବା (Ventricles)ରେ ମସ୍ତିଷ-ମେରୁମଜ୍ଜାରସ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ରସ ମସ୍ତିଷର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସତୁରୀବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଏହି ଭେଣ୍ଟ୍ରିକ୍ଲିଲ୍ କମିଯାଇଥାଏ । ସତୁରୀବର୍ଷ ବୟସପରେ ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ରବେଗରେ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଫଳତଃ ମସ୍ତିଷରସ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ମସ୍ତିଷର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତୁ ମଧ କମିଦାକୁ ଲାଗେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷର ଓଜନ ମଧ୍ୟ କିଛି କମିଯାଏ । ଏକ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଘଟଣା ହେଉଛି ଯେ AMYLOID ନାମକ ଏକ କ୍ଷତିକାରକ ଅନ୍ତକୋଷୀୟ ମଇଳା (intercellural garbage) ବୃଦ୍ଧିପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ମସ୍ତିଷରେ ଏକ ମାଟିଆ ଆସ୍ତରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହି ଆସ୍ତରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ମସ୍ତିଷର କ୍ରିୟାକଳାପ ସାଧାରଣତଃ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ତରଙ୍ଗ ମାଧମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମସ୍ତିଷ-ତରଙ୍ଗ (Brain Waves) କିପରି ରୂପ ନିଏ, ସେ ବିଷୟରେ କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ମସ୍ତିଷ ଯେଉଁସବୁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ତାହାର ମୁଖ୍ୟ ରୂପ ହେଉଛି ଆଲଫା ତରଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଅବସରବିନୋଦନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ ଏ ପ୍ରକାର ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଏ । ଏହାଠାରୁ ଦ୍ରୁତତର ତରଙ୍ଗକୁ ବିଟା ତରଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ (Attentive) ଥିବା ସମୟରେ ଏପରି ଦ୍ରୁତ ତରଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ ବହୁଳଭାବରେ ଆଲଫା ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଏ । ଯୌବନର ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ ଆଲଫା ତରଙ୍ଗର ସଂଖ୍ୟା କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଆଲଫା ତରଙ୍ଗ ବହୁତ କମିଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଆଇଫା ତରଙ୍ଗ କମିଯିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ମାନ୍ଦାଭାବ ଦର୍ଶାଏ । ତାହାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ତତ୍ପରତା (Reaction time latency) ମଧ କମିଯାଏ । ମନେରଖିବାକୁ ଯେ ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାନ୍ତ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ମଧ ସଚେତନତା ରହିଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷତରଙ୍ଗର ଅନୁଧ୍ୟାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ମସ୍ତିଷ ସମୟ ସମୟରେ ଘଟଣା-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ମନେକରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ କଥାକହି ଚାଲିଛି । ସୁତରାଂ ଶୁଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କଥାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ବା ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ଥାଇ ବିଟା ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଇବ । କଥା ମଝିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଯଦି ହଠାତ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଚିତ୍କାର କରିଉଠେ, ତେବେ ପ୍ରୌଢ଼ଙ୍କ ମସ୍ତିଷ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ମସ୍ତିଷ-ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଏ । ଏହାକୁ ଘଟଣାସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଘଟଣା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗର କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ତାହା ଜାଣିବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା । ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ ଏକ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାର ଶବ୍ଦଝଙ୍କାର ଉପସ୍ଥାପନ କରାଗଲା । ମାତ୍ର ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ ଭିନ୍ନ ଏକ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରର ଶବ୍ଦ ଦିଆଗଲା । ଶୁଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ତାହା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶବ୍ଦର ୩୦୦ ମିଲିସେକେଣ୍ଡ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଉଥିବାସ୍ଥଳେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ୪୦୦ ମିଲିସେକେଣ୍ଡପରେ ସମଧର୍ମୀ ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ତରଙ୍ଗ ଦର୍ଶାଇବାରେ ଏହା ଏକପ୍ରକାର ମାନ୍ଦାଭାବର ସୂଚକ । ଏପରି ମନ୍ଥରତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଜନିତ ଶିଥିଳତାକୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ପଷ୍ଟତଃ ମସ୍ତିଷ୍କତରଙ୍ଗମାପକ (Electro Encephalo Gram) ମାଧ୍ୟମରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିବା ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ-କ୍ରିୟାରେ ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥାଏ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ :

୧– ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

୨– ସକ୍ରିୟତା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଚାଳନାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖି କେତେକ ନକରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳକୁ ଦୂରେଇଦେବା ସମ୍ଭବ ।

୩– କେତେକ କ୍ଷତିପୂରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିଜସ୍ୱ ସମ୍ବଳ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହୁଛି, ଏପରି ସକରାତ୍ମକ ବିଶ୍ୱାସ ଅମୂଳକ ନୁହେଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗ

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ସବୁପ୍ରକାର ତର୍କବିତର୍କର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଗାଡ଼ିଚାଳକର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଆରୋହୀର ବିପଦର କାରଣ ହେଲାପରି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଜଟିଳତା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ସମସ୍ୟା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଜଟିଳ ରୂପଦିଏ । ଏହା ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ (Nervous system) ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭବ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ (ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଜିହ୍ୱା ଓ ଚର୍ମ) ଦ୍ୱାରା ବାହିତ ହୋଇ ସ୍ନାୟୁ ସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶକରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହି ଅନୁଭବର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ନାୟୁସଂକେତ ମାଧମରେ କାର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ । ହାତଗୋଡ଼, ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟେଙ୍ଗ ମାଧମରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଚାଲିଥିଲେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥାଏ । ମାତ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଚାପରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାପରି ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ବିଶେଷତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁସବୁ କ୍ଷୟ ହେବା ଫଳରେ ଏକ ବିଷମ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ସ୍ନାୟୁକ୍ଷୟରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଟି ହେଉଛି ଆଲ୍‌ଜେମର୍ (ALZHEIMER) ରୋଗ । ୧୮୬୦ ମସିହାରେ ଆଲାୟମ୍ ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ନାମକ ଜଣେ ଜର୍ମାନ ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞ ଏପରି ରୋଗ ପ୍ରଥମେ ଚିହ୍ନଟ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ନାମଅନୁସାରେ ରୋଗଟିକୁ ଏପରି ନାମିତ କରାଯାଇଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟଅଂଶ (Cortex)ରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟୁଥିବାରୁ ପରିଣତି ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖଦ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏ ରୋଗ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ମନଦେବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତାର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ରହେ । ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ିଭାବ ଅଧିକ ରହେ । ନିଜର ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ କାମରେ ବିଫଳତା ଆସେ । ଅଥଚ ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଫଳତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟକୁ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହ୍ରାସପାଏ । ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶର ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ଘନୀଭୂତ ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ''ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ମୋ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରୁଛନ୍ତି''– ଏପରି ଅବିଶ୍ୱାସ ଜମାଟ ବାନ୍ଧେ । ମସ୍ତିଷ୍କସ୍ନାୟୁର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସହିତ ସ୍ନାୟୁର ଗତିପଥରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି

ଉପୁଜେ । ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଣାଳୀରେ ବାହ୍ୟିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି । ଜୀବକୋଷରେ ଥିବା ୨୩ ଯୁଗ୍ମ କ୍ରୋମଜୋମ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଏକବିଂଶତମ କ୍ରୋମଜୋମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ହୋଇନାହିଁ । ତଥାପି ବଂଶାନୁକ୍ରମରେ ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିକଟତମ ଆତ୍ମୀୟଙ୍କଠାରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଏହାର ବଂଶଗତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇନାହିଁ ।

ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗରେ ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟର ନାମ, ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଏବଂ ଘର ଠିକଣା ଭୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ପରେପରେ ସେ ଅନେକକିଛି ଭୁଲିବାକୁ ଲାଗେ । ଏପରିକି ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ନାମ (Semantic Memory) ଅତୀତର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘଟଣା ସବୁ (Episodic Memory) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର କୌଶଳଜ୍ଞାନ (Procedural Memory) ଭୁଲିଯିବାକୁ ଲାଗେ । ଏପରି ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରମ ଫଳରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଧାରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଖାଇବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଭ୍ରାଟ ହୁଏ । ନିଜ ଶରୀର ଯତ୍ନନେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ନିରୋଗ ଲୋକମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ତୁଳନା କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆମ୍ଲୟଡ଼ ପ୍ରୋଟିନ (Amploid-Beta Protein) ନାମକ ଏକ କ୍ଷତିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ ସବୁକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ନିରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହି ମେଟାପ୍ରୋଟିନ୍ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କରୁ (Forebrain) ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଓ ମୁଖ୍ୟମସ୍ତିଷ୍କ (Ceribral cortex)କୁ ଯାଇଥିବା ସ୍ନାୟୁ ସବୁ ନଷ୍ଟକରେ । ହିପକ୍ୟାମ୍ପସ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏହାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସ୍ମୃତି ବିଭ୍ରାଟର କାରଣ ହୁଏ । ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବା ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ନାୟୁ-ସଞ୍ଚାଳକ କ୍ଷରଣ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏହି ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାଳକ ସବୁ Neuro-Transmitter ସଂକେତ ବହନକରି ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନେଉଥିଲେ । ବିଟାପ୍ରୋଟିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସ୍ଥାନସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚାଳନ Neuro-Transmitter ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ଅବଶ୍ୟ ଆଲ୍‌ଜେମର୍ ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ କରାଯାଇଥିବା ଅନ୍ୟସବୁ ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚିତ କାରଣ ତୁଳନାରେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଅଧିକ ଜଟିଳ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବାର ଆଶା କରାଯାଏ ।

■

ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହୀନତା ହଠାତ୍ ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ଘଟିନଥାଏ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଯୌବନ ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ସେସବୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପନିଏ । ମଧ୍ୟଯୌବନରୁ ଶରୀର ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୀର୍ଣ୍ଣହୁଏ । ଶରୀର ନଇଁ ଆସେ । ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଶରୀରର ଯାହା ଉଚ୍ଚତା ଥାଏ ଚାଳିଶବର୍ଷ ବୟସ ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି କମିଯାଏ । ପୁଣି ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସରେ ଅଳ୍ପକିଛି କମେ । ଏହି କ୍ରମରେ ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା କମିଚାଲେ । ଚାଳିଶ ପଚାଶ ବୟସବେଳକୁ ହୃଦରୋଗର ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଏହି ସମୟକୁ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ପଚାଶବର୍ଷ ପରେ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଯୌବନର ଶେଷଭାଗକୁ ହୃଦରୋଗର ସମସ୍ୟା ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୂପେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଥାଏ । ସ୍ୱଭାବିକ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନର ଅସୁବିଧାରୁ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସୂତ୍ରପାତ ହୁଏ । ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଓ ରକ୍ତକଣିକା ସବୁ ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣରେ ଇଲାଷ୍ଟିନ (Elastin) ନାମକ ଏକ ଅଣୁଦ୍ରବ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଯୌବନର ଶେଷଭାଗ ବେଳକୁ ଏହି ଇଲାଷ୍ଟିନ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନ କମିଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷର ଶରୀରର ଏକ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରୋଟିନ୍-ଅଣୁ ହେଉଛି କୋଲାଜେନ୍ (Collagen) । ଏହା ଶରୀରରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଅଣୁ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ଫଳରେ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଓ ରକ୍ତକଣିକାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଧମନୀରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ରହେ ନାହିଁ । ହୃଦଯନ୍ତ୍ରର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ସ୍ୱାଭାବିକତା ହରାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଯେପରି ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଇବାର କଥା, ସେପରି ତତ୍ପରତା ମଧ ରହିନଥାଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସମସ୍ୟା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ମୁଣ୍ଡଟେକିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ମଧ ଏହାର ଜଟିଳତା ପଛରେ କେତେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ସକ୍ରିୟଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ୧୯୭୪ ମସିହାରେ ଦୁଇଜଣ ହୃଦରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସାନ୍‌ଫ୍ରାନ୍‌ସିସ୍କୋର ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଯେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ । ଏହି ଦୁଇଜଣ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୌଣସି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟବହାରକୁ "କ ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ" (Type-A Behaviour patern) ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ । ସେମାନଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବା 'କ' ବ୍ୟବହାରଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶୀକାର ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

''କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ''ର ସ୍ୱରୂପ କଣ ? ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ ଯେ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । ଏମାନେ ବେଶୀମାତ୍ରାରେ ସମୟ ସଚେତନ, ସବୁବେଳେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି ଭାବ ଠିକ୍ ସମୟରେ ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସାରିବାକୁ ହେବ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଅନୁସାରେ ଯଥା ସମୟରେ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ମନୋଭାବ କ-ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଥମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ।

କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଟି ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ କରିବାର ପ୍ରେରଣା । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଜୀବନରେ କିଛି ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟମଧ କରନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ନିଜେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇନେବାର ଅଭୀପ୍‌ସା ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ତୃତୀୟ ସୂଚକ ହେଉଛି ଜୋର୍‌ଜବରଦସ୍ତ ଭାବ (Aggressive Tendency) । ଏପରି ଲୋକମାନେ କିଛିପରିମାଣରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାନ୍ତି । ଜୋରଜବରଦସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରାଇନେବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କହିଲେ ଏମାନେ ଯେ ଅନ୍ୟକୁ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ କରନ୍ତି ସେକଥା ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ନିଜର ମନୋଭାବକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତକରନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ ପାଇଁ ଧସେଇ ପଶନ୍ତି ।

କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ସମୟ ସଚେତନତା ଲକ୍ଷ୍ୟ-ସାଧନ ମନୋବୃତ୍ତି ଏବଂ କିଛିଟା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବ ମୁଖ୍ୟ ସୂଚକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ଅନ୍ୟସବୁ ବ୍ୟବହାରରେ କ୍ଷିପ୍ରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲନ୍ତି, କଥା କହନ୍ତି, ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ହାତ ହଲାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କିମ୍ବା ଖ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ରହିଛି ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମାନ୍ଦା । ଧୀରେସୁସ୍ଥେ କାମ କରିବା, ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତତ୍ପରତା ନଥିବା ଏବଂ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ପରାଜୟ ମାନିନେବାର ଲକ୍ଷଣ ଏମାନେ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦୁଇଜଣ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସେମାନଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ କ-ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେବାରେ ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ଏବଂ ଖ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶୀକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ବିସ୍ତୃତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସେମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ବିକାଶ ପାଇଁ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ ବର୍ଜନ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇନାହିଁ । ମାତ୍ର ହୃଦରୋଗ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିବାରୁ ଏପରି ଲୋକମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗାସନ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସଚେତନଶୀଳ ଉଦ୍ୟମ କରିବାପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଛି ।

ବର୍ଷୀୟାନ୍‌ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ପରାମର୍ଶ ଖୁବ୍ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ । ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକ ସତର୍କତାର ସହିତ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସହିତ କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଅଧିକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରିବ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗାସନ ଏବଂ ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମୀଚୀନ ହେବ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ପରୋକ୍ଷଭାବରେ କ୍ଷତିସାଧନ କରେ । ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ, ମଧୁମେହ ରୋଗ ଓ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର କାରଣ ହୁଏ ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ବିରୁଦ୍ଧ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟଥାଏ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା (Stereo type) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଅନ୍ତରାୟ । ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧା ହୋଇଥିଲେ ଅସୁସ୍ଥତା ନିଶ୍ଚିତ ଏପରି ଏକ ମନୋଭାବ ଆମର ତତ୍ପରତାକୁ ହ୍ରାସକରେ । ଏପରିକି ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀହୋଇ କମ୍ ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ତାହାର ମାତ୍ରାଧିକ ସଫଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେମାନେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଟା ଉଦାସୀନ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବୃଦ୍ଧାବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଔଷଧ ଦେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବାଧା ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପରିମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗାସନ ଏବଂ ଉଚିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଉପକାରରେ ଆସିବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ

୧– ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ଚାପରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କେତେକ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନ ଶୈଳୀ କିଛିଟା ପ୍ରତିରୋଧ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରିବ ।

୨— ମାନସିକ ଚାପ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ ।

୩— ହୃଦରୋଗଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଧୂମପାନ ବର୍ଜନୀୟ ।

୪— ଅନ୍ୟପ୍ରତି ହିଂସାଦ୍ୱେଷ (Hostility) ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଅନ୍ୟତମ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ । ଏହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

୫— ବ୍ୟକ୍ତି (କ-ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀ) ଅଧିକ ସମୟ ସଚେତନତା, ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ମନୋଭାବ ଓ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ମନୋଭାବର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଯତ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ।

୬— ଯୋଗସାଧନର ସୁଫଳ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ।

■

ଯୌନଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମନୁଷ୍ୟର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶରୀରର କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଓ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳପରି ପ୍ରଜନନ ସଂସ୍ଥା (Reproductive system) ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ପ୍ରଜନନ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ହରମୋନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପର୍କରେ ବୌଧିକ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଥିଲେ ମଧ ସବୁଠାରୁ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ପରିଣତ ବୟସରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାତୃତ୍ୱ କ୍ଷମତା ହରାଇବା (Menopaus) ପରି ପୁରୁଷମାନେ ସମଧର୍ମୀ ଅନୁଭବର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି କି ?

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ଏପରି ଏକ ଅନୁଭୁତି କେବଳ ନାରୀମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆସିଥାଏ । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାରେ ମଣିଷ ସମେତ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଏକରକମର ଜୈବିକ ଛନ୍ଦ (Biological Rhythm) ର ବଶବର୍ତ୍ତୀ । ନାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ବୟସରେ ମାତୃତ୍ୱ କ୍ଷମତା ହରାଇବା ଏହାର ଗୋଟିଏ ପରିପ୍ରକାଶ ମାତ୍ର । ପୁରୁଷମାନେ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ସମଧର୍ମୀ ଅନୁଭବର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ବୟସ ଓ ଯୌନଜୀବନର ସମ୍ପର୍କ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ହରମୋନ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଜାଣିବାର କଥା ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ (Androgen) ନାମକ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ, ନାରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ (Estrogen) କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ଓ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ନିଗୂଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣର ମାତ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କ ଜୀବନଚକ୍ରର କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଘଟଣା ଏବଂ ଏଥିସହିତ ଜଡ଼ିତ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ରର ଶେଷଭାଗ ବେଳକୁ (୨୨ତମ ଦିନ ପରଠାରୁ) ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ବିଷାଦ (Depression), ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety) ଏବଂ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ିଭାବର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି ଚକ୍ରର ମଧଭାଗର ଦିବସଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ନାରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଯୌବନରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଧରଣର ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି ମାତୃତ୍ୟ କ୍ଷମତା ହରାଇବା ଅଧିକାଂଶ ନାରୀ ଏ ସମୟରେ ନକରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗର ଶୀକାର

ହେଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଏକ ମାନସିକ ଧକ୍କା (Mental jolt)ର ସମୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭୂତିର ମଧ୍ୟଦେଇ ନାରୀମାନେ ଗତିକରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ସହିତ ମାନସିକ ବିଷାଦ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ିଭାବ ବିଶେଷ ଧରଣର ସଂକଟ ଛନ୍ନାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ବେଶ୍ କଷ୍ଟକର । ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବଳରେ ଏହାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ନହେଲେ ଔଷଧପତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

ପରିଣତ ବୟସରେ ନାରୀର ଏହି ସମସ୍ୟା ପରି ପୁରୁଷମାନେ ସମାନ ଧରଣର ଦୁରବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି କି ? ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ କିଛିଟା ଏପରି ଅନୁଭବର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଦୁଇଟି ଦିଗରୁ ନାରୀମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ ପୃଥକ ।

ପ୍ରଥମତଃ ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଏପରି ଅବସ୍ଥା ବିଳମ୍ବରେ ଆସେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏପରି ମନ୍ଦୀକରଣ (Decline) ଆରମ୍ଭ ହେବାପରେ ଏହାର ଗତିମଧ୍ୟ ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମନ୍ଥର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପିତା ହେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସପାଏ । ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ କ୍ଷମତାର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ଏବଂ ଯୌନଇଚ୍ଛା (Sexual desire) ନକମିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସାମର୍ଥ୍ୟ (Sexual potency) କମିଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଯୌବନପରେ ପ୍ରାୟ ବର୍ଷକୁ ୧ ପ୍ରତିଶତ କମେ । ପୁଣି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପୁରୁଷହରମୋନ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା (Testesteron Therapy) ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏନାହିଁ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ନାରୀମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସମନ୍ୱୟଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ବୃତ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟ, ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା ହେଉଛି ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା (Discontinuity)ର ଅନୁଭବ । ମାତୃତ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ନାରୀମାନେ ଜୀବନର ଯେଉଁ ପ୍ରବାହ (Flow) ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ଏପରି ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଧକ୍କା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ନିଜର ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା, ପରିବାରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାବଗତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଓ ଔଷଧ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସେହିପରି କିଛି ବିଳମ୍ବରେ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ହରମୋନଭିତ୍ତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ମନ୍ଦୀକରଣ (Decline) ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପାଇଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେହି କେହି ଗବେଷକ ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ପିତୃତ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବା ଅବସ୍ଥା (Male Menopaus) ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରି ଗବେଷକମାନେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ଅତିବେଶୀ (ଅଶୀ ପଞ୍ଚାଅଶୀ ବର୍ଷ) ବୟସ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଯୌନଜୀବନ ନାରୀ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟତାର ହ୍ରାସ ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ ଗତିରେ ଘଟିଥାଏ ।

ଯୌବନଜୀବନର ସକ୍ରିୟତା ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଭୂମିକାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ । କେତେକ ସମାଜ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଅନୁମୋଦନ ଧର୍ମୀ (Permissive) । ଏସବୁ ଦେଶରେ ଶରୀରଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସମ୍ମିଳିତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରମ୍ପରାଧର୍ମୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯୌନଜୀବନର ସକ୍ରିୟତା ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କେତେକ ଅନ୍ତର୍ବାଧା (Inhibition) ଦେଇ ଗତିକରିଥାଏ । ଯୌନଜୀବନ ଏକ ସ୍ପର୍ଶକାତର (Sensitive) ବିଷୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ଭାରତପରି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନମୁଖୀ ଦେଶରେ ଏହାର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ ଏକ ଜଟିଳ ରୂପ ନେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ :

୧– ପରିଣତ ବୟସରେ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାତୃତ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବା Menopaus ର ଅନୁଭୂତି ଜୀବନ ପ୍ରବାହର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଧରଣର ଅନୁଭବ । ଏହାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଶରୀରଭିତ୍ତିକ (ବିଶେଷକରି ହରମୋନ୍‌ଗତ) ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିଣତି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସଂକଟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ତଥାପି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ସମ୍ବଳ, (ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ) ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବପର ।

୨– ବିଳମ୍ବରେ ହେଲେ ମଧ ପୁରୁଷମାନେ ହରମୋନଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଶୀକାର ହେଉଥିବାରୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପୁରୁଷର ଏପରି ମନ୍ଦୀକରଣକୁ ପିତୃତ୍ୱ ହରାଇବା (Male Menopaus) ଆଖ୍ୟା ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ପିତୃତ୍ୱ ହରାଇବାର ଅବସ୍ଥା ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଶିଥିଳତାର ଅବସ୍ଥା । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଧିକ ଭାବରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ନହୋଇ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ବୃତ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟ, ପରିବାର ଓ କର୍ମଜୀବନର ସକ୍ରିୟତା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

■

ବାହ୍ୟଜଗତ ପ୍ରତି ଅଭିନିବେଶ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି

ବାହ୍ୟଜଗତର ବିଶାଳତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ଅସଂଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପନା (Stimulus)ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ । ଏପରିକି ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ଦୀପନାର ପ୍ରଭାବରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ହୋଇନଥାଉ । ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏତେ ବେଶୀ ଉଦ୍ଦୀପନା ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟସବୁର (ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଜିହ୍ୱା ଓ ଚର୍ମ) ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ଯେ ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରତି ସମାନଭାବରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ (Attentive) ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଆମେ କିଛିଟା ଉଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିର୍ବାଚନ କରିଥାଉ ଏବଂ ସେସବୁ ପ୍ରତି ଅଭିନିବେଶ (Attention) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏସବୁ ଉଦ୍ଦୀପନାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା (Interpretation) ସହଜ । ସେ ସବୁର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି (Perception) ଗଠନକରୁ ।

ଅଭିନିବେଶ (Attention) ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷପ (Perception) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷତଃ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଓ ନୂତନ ଧାରଣା ସଂଗୃହୀତ ହୋଇପାରିଛି । ଏପରି ନୂତନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ତିନୋଟି ସ୍ରୋତରୁ ଆସିପାରିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ପ୍ରାୟ ଶହେ ବର୍ଷଧରି ଯୋଗାଯୋଗ (Communication) କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏ ଦୁଇଟି ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ନୂତନ ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ଯୋଗାଯୋଗ ଇଞ୍ଜିନିୟର ମାନେ ସୂଚନା ସବୁ (Information) ବିଭିନ୍ନ ମାଧମ (Channel) ଦେଇ କିପରି ଗତିକରେ, ତାହାର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି । ପୁଣି ଏହିସବୁ ସୂଚନାକୁ ମାଧମରେ ପ୍ରେରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା (Encoding) ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ଇନ୍ଦ୍ରିୟସବୁ ଏହିପରି ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ (Encoding) ଅଂଶ ନେଉଥିବାରୁ ଏହି ତଥ୍ୟସବୁର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପାଦେୟତା ରହିଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଯୋଗାଯୋଗ-ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଭୌତିକ ମାଧମ (Channel)ର ଏକ ଗ୍ରହଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିସୀମା (Channel capacity) ଥିବାର ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ମଧ ଏପରି ଏକ ପରିସୀମତ୍ୱ ରହିଥିବାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସ ହେଉଛି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିଜ୍ଞାନ । କମ୍ପ୍ୟୁଟର-ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମଧରେ ଥିବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିନିବେଶ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି ।

କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ନିୟମ ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଗ୍ରହଣ କଲାପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ଗ୍ରହଣ କରେ। କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ତାର ବାହ୍ୟରୂପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲାପରି ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସମୂହ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକିୟାର ବାହ୍ୟରୂପ (Hardware) ଦର୍ଶାଇଥାଏ। ପୁଣି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମିଂ ତାର ଅନ୍ତରୂପ (Software) ସୂଚିତ କଲାପରି ମନୁଷ୍ୟର ଶିକ୍ଷଣ, ଚିନ୍ତନ ଓ ବିକାଶ ତାହାର ଅନ୍ତରୂପ ପ୍ରକାଶ କରେ। ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିନିବେଶ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବାପାଇଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର କେତେକ ତଥ୍ୟର ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଛି।

ଆମର ଅଭିନିବେଶ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଶୀଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୃତୀୟ ପ୍ରଣାଳୀଟି ହେଉଛି ଭାଷାବିଜ୍ଞାନର ଆଧୁନିକ ତଥ୍ୟ। ବିଶେଷତଃ ଆଧୁନିକ ଭାଷାବିଜ୍ଞାନୀ ଚମୋସ୍କି ମନୁଷ୍ୟର ଭାଷାଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବିଚାର ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହା ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛି।

ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭିନିବେଶ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ନୂଆମୋଡ଼ ନେଇଛି। ପ୍ରଥମେ ଅଭିନିବେଶର (Attention) କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ। ଅଭିନିବେଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଥାଏ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସମକାଳୀନ ଏକାଧିକ ଅଭିନିବେଶ। ଅଳ୍ପବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବାରେ କମ୍ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି କି ? ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ନିର୍ବାଚନମୁଖୀ ଅଭିନିବେଶ। ଅଭିନିବେଶ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ନିର୍ବାଚନମୁଖୀ (Selective)। ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ଅଜସ୍ର ଉଦ୍ଦୀପନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବାରୁ ଆମେ କେତେକ ଉଦ୍ଦୀପନାପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଅନ୍ୟକୁ ଏଡ଼ାଇଯାଉ। ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମର ନିର୍ବାଚନରୁ ଅଭିନିବେଶକୁ ଅଧିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଗଛଲତାଭରା ଜଙ୍ଗଲରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ବୃକ୍ଷ କଥା ଚିନ୍ତାକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଏହିପରି ଏକ ଉଦ୍ଦୀପକ ପାଇଁ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥାନ୍ତି। ଏହିପରି ଏକ ଅଭିନିବେଶ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବୟସ ସହାୟକ କି ପରିପନ୍ଥୀ, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ।

ଅଭିନିବେଶ ସମ୍ପର୍କୀୟ ପ୍ରଥମ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନଟିର ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ହୋଇନାହିଁ। ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା ଏବଂ କଥା କହୁଥିବା ପରି ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଭିନବେଶ (Devided Attention) ବ୍ୟବହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କର କମ୍ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ଏପରି ପ୍ରମାଣ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନଥିବାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଅଧିକ ଜଟିଳ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଉଦ୍ଦୀପକ ମଧ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଉଦ୍ଦୀପକଟି Target Stimulus ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି; ତାହାର ସିଧାସଳଖ ଉତ୍ତର ଦେବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର। ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରତି ଅଭିନିବୀଷ୍ଟ

ହେବାପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୟାସର ପ୍ରୟୋଜନ (Effortfulness) ଥିଲେ ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏପରି ଅଭିନିବେଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱତଃଚାଳିତ (Automatic) ହୋଇଥିଲେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପ୍ରାୟ ରହେନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାର ବର୍ଣ୍ଣନା ମାଧମରେ ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ପରଦାଟି ଉପରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ଅକ୍ଷର ଦୃଶ୍ୟ କରାଗଲା । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅକ୍ଷରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାପାଇଁ କୁହାଗଲା । ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରଥମ ଅର୍ଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିଟି ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ପରଦା ଉପରେ ଦିଆଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅକ୍ଷର କୁହାଗଲା । ଏବେ ଏହି ଅକ୍ଷରଟିକୁ ପ୍ରତିଟି ଦୃଶ୍ୟାବଳୀରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗରେ କେଉଁ ଅକ୍ଷରଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯିବ, ତାହା ପ୍ରତି ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ପ୍ରତିଟି ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ପରଦା ଉପରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଅକ୍ଷରଟି କୁହାଯାଉଥିଲା । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ପରୀକ୍ଷାର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଚିହ୍ନଟ ହେବାକୁ ଥିବା ସଙ୍କେତଟି ସ୍ଥିର ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ (ଧରାଯାଉ ଅକ୍ଷର 'ମ') ଥିବାରୁ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ଥିଲା । ଅନ୍ତତଃ କେତେକ ଥର ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାପରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ମନେହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିଥର ଚିହ୍ନଟ ହେବାକୁ ଥିବା ସଂକେତ ବଦଳୁଥିବାରୁ ସଫଳତା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉଦ୍ୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା । ପରୀକ୍ଷାରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରଥମଭାଗରେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକ ଏବଂ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ ମଧରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁନାହିଁ । ମାତ୍ର ଉଦ୍ୟମ ବା ପ୍ରୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗରେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକେ ଅଧିକ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଏକ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ସ୍ତରକୁ ଆଣିବାକୁ ହେବ । କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ରୁଟିନ୍ କାମରେ ପରିଣତ କଲାପରେ ବୟସ ବିଶେଷ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେବନାହିଁ ।

ଅଭିନିବେଶ ତୁଳନାରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Perception) ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଅଧିକ ଜଟିଳ । ଆମେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବାପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧମରେ ସେସବୁର ସମ୍ବେଦନ (Sensation) ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସ୍ନାୟୁବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହାର ବ୍ୟାଖ୍ୟାକରି ଅନୁଭବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିପାଇଲେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷେତ୍ରଯୁକ୍ତ (Field-dependent) ହୁଏ ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ଷେତ୍ରମୁକ୍ତ (Field-independent) ହୁଏ । କ୍ଷେତ୍ରମୁକ୍ତ (Field-independence)ର ଅର୍ଥ ହେଉଛ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁସବୁକୁ ତାର ପୃଷ୍ଠଭୂମିଠାରୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରିବା । ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ଜଟିଳ ଛବି ମଧରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ତ୍ରିଭୁଜ ଲୁଚି ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷେତ୍ରମୁକ୍ତ (Field-independent) ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଳ୍ପସମୟରେ ଜଟିଳ ଛବି ମଧରୁ ସରଳ

ଛବିଟି ଠାବ କରିପାରିବେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କ୍ଷେତ୍ରଯୁକ୍ତ (Field-dependent) ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏପରି ଠାବ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନେବେ । ପୁରା ଛବିଟିକୁ ସାମଗ୍ରିକ ବସ୍ତୁଭାବି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ଅଂଶବିଶେଷ ପୃଥକ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଅନୁଭବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟତମ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଓ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କଥାସବୁ ଅଲଗା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ । କଥା କହୁଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପୂର୍ବାଭାସ ନଦେଇ କଥାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି କଥା ଚାଲୁରଖିଲେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବୁଝିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସେମାନେ ବୁଝି ନପାରି ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ବଦଳାଇଲେ କିଛି ସୂଚନା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ପୁଣି ମଝିରେ ପଶିଯାଇଥିବା ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଛାଡ଼ି ପୂର୍ବକଥାକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଭାସ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଘଟଣା କହୁଛି'' ଏବଂ ''ମୁଁ ଆଗରୁ କହୁଥିଲି ଯେ ......'' ଏହିପରି ବାକ୍ୟାଂଶ ସବୁ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଦେଖିବା ହେଉ ବା ଶୁଣିବା ହେଉ, ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବର ଦୃଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନାର ଅଳ୍ପସମୟ ପରେ ପରେ ସମାନ ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟ ବା କଥାର ଅନୁଭବ ଦିଆଗଲେ ପୂର୍ବ ଅନୁଭବଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧରିରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ବୟସର ପ୍ରଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା କେତେକ ଅସୁବିଧା ବାସ୍ତବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁରଖି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଅସୁବିଧା ଏଡାଇଯାଆନ୍ତି ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ

୧– ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଦୁଇ ବା ତତୋଽଧିକ ଦିଗପ୍ରତି ଅଭିନିବେଶ ଦେବାରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସଫଳତା ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ । ଏହା ଏକ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣାଗତ ସମର୍ଥନ ମିଳିନାହିଁ ।

୨– କାର୍ଯ୍ୟଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ (Automatic) ହୋଇଥିଲେ ବୟସ୍କମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଦୀପନାକୁ ବହୁଉଦ୍ଦୀପକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସନ୍ଧାନ କରିବାରେ ଅଳ୍ପବୟସ ଲୋକଙ୍କ ପରି ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ।

୩– ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Perception) କାର୍ଯ୍ୟରେ କିଛିଟା ମନ୍ଥରତା ପାଇଁ ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକାର୍ଯ୍ୟର ମନ୍ଥରତା କି ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁଗତ ମନ୍ଥରତା, ତାହା ଜଣା ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୪– କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଏକାଧିକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଅବତାରଣା କଲାବେଳେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସୂଚନା କଥା ବୁଝିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

■

ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ଗଠନ : କେତେ ପ୍ରଖର କେତେ ମନ୍ଥର ?

ଆମର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ବହୁଭାବରେ ଶିକ୍ଷଣୀୟ । ଅବଶ୍ୟ ଶିଶୁ ଜନନୀର ଜରାୟୁରେ ଥିବା ସମୟରେ ମାର ରୁଚି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି କେତୋଟି ପସନ୍ଦ ଶିଖିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମା ସଙ୍ଗୀତ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁ ସଙ୍ଗୀତମୟ ଧ୍ୱନି ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୁଏ । ସେହିପରି ମା କେତେକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ପସନ୍ଦ ଦର୍ଶାଏ । ଶିଶୁ ଜରାୟୁରେ ଥିବା ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଶିଶୁର ଗତିଶୀଳତା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଏପରି ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାପ୍ରତି ଶିଶୁ କିପରି ଅନୁକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଉଛି ଏବଂ କିପରି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଉଛି, ତାହାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଛି ।

ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୁଷ୍ୟ ତାର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ମୁଖ୍ୟତଃ ସମାଜରେ ଶିକ୍ଷାକରେ । ସେ କାହାକୁ ସ୍ନେହ ଦର୍ଶାଇବ ଏବଂ କାହାପ୍ରତି ବିଦ୍ୱେଷ ପ୍ରକାଶ କରିବ ତାହା ସାମାଜିକ ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟରେ ଗଠିତ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ସେ କେଉଁସବୁ ପ୍ରାଣୀ ବା ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଭୟ ଦର୍ଶାଇବ, ତାହା ଶିକ୍ଷାକରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ କିପରି ଗଠିତ ହେଉଛି, ତାହା ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ଋଷୀୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝାଇଥିଲେ । ପାଭଲଭ୍ ନାମକ ଏହି ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ବିଜେତା ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ ଏକ ସଦ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଏହି ମୂଳନୀତିର ଆଭାସ ଦେଲେ । ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଘରେ ଗୋଟିଏ ପୋଷାକୁକୁର ଥିଲା । ଏହି ପୋଷାକୁକୁରକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାପାଇଁ ଜଣେ ରୋଷେୟା ମଧ୍ୟଥିଲା । ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ଯେ କୁକୁରଟିକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲାବେଳେ ତା'ପାଟିରୁ ପ୍ରଚୁର ଲାଳ ବୋହୁଥିଲା । ମାତ୍ର ଥରେ ଦୁଇଥର ପାଭଲଭ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ କୁକୁରଟି ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନର ପାର୍ଶ୍ୱଦେଇ ରୋଷୟା ଚାଲିଯିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ତା ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୋହୁଛି । ରୋଷେୟାର ପାଦଶବ୍ଦ ଶୁଣି କୁକୁରର ଲାଳବୋହିବା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି ।

ଏହା ପାଭଲାଭ୍‌ଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କଲା । ବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପାଦ ଶବ୍ଦ ଓ ଲାଳ (saliva) ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଉଛି କିପରି ? ଏହାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । କୁକୁରର ପାଟିପାଖରେ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାନଳୀ

ଖଞ୍ଜିଦେଲେ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟପାତ୍ରରେ ମାଂସପାଉଡର କୁକୁରକୁ ଦେଲେ, କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମାଂସ ପାଉଡର ଖାଇବା ସମୟରେ କୁକୁର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୋହୁଥିଲା । ଏହି ଲାଳ ପରୀକ୍ଷାନଳୀରେ ସଂଗୃହୀତ ହେଉଥିବାରୁ ତାହାର ପରିମାଣ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବପର ଥିଲା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଭଲଭ୍ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗେଇଲେ । ମାଂସ ପାଉଡର ଥିବା ପାତ୍ରଟି କୁକୁରର ମୁଖ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଘଣ୍ଟିଧ୍ୱନି (Bell) ଦେଲେ । ଧ୍ୱନି ଓ ଖାଦ୍ୟର ସଂଯୋଗ ସମୟରେ ଲାଳ ଜମାହେଲା । ପାଭଲଭ୍ ଏହି ସଂଯୋଗର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଘଟାଇଲେ । ଏହାପରେ ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଘଟଣା ଘଟିଲା । ଖାଦ୍ୟ ନଦେଇ କେବଳ ଶବ୍ଦସୃଷ୍ଟି କରି କୁକୁର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୁହାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଲା ।

ଲାଳ ବୋହିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଘଣ୍ଟିଶବ୍ଦର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ବାରମ୍ବାର ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ଘଣ୍ଟିଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକଲା । ଘଣ୍ଟିଶବ୍ଦ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକୌଣସି ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ବସ୍ତୁର ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ନୀଳ ଆଲୋକବୁନ୍ଦାଟିଏ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯିବ । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନୀଳ ଆଲୋକର ଏପରି ବାରମ୍ବାର ସଂଯୋଗ ଫଳରେ ନୀଳ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟ ଲାଳ ବୁହାଇବାର ଗୁଣ ହାସଲ କରିବ । ପାଭଲଭ ଏହି ନୀତିଟିକୁ ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ ନୀତି ବୋଲି ଆଖ୍ୟାଦେଲେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନରେ ମୁଖ୍ୟନୀତି ହେଉଛି ସଂଯୋଗ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଖାଦ୍ୟର ପରିବେଷଣରେ ଲାଳଗଡ଼େ, ଜୋର ପବନରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ହାତରେ ଛୁଞ୍ଚିଟିଏ ଫୋଡ଼ିଲେ ହାତ ଦୂରେଇଯାଏ । ମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ, ଜୋର ପବନ ଓ ଛୁଞ୍ଚି ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁର ଉପସ୍ଥାପନ ସମୟରେ କୌଣସି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ (ଯଥା– ଶବ୍ଦ, ଆଲୋକ ବା ଆଉକିଛି) ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ଅପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବ । ଅବଶ୍ୟ ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହୋଇନଥାଏ । ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ ପରେ ପରେ କୁକୁରଟି ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଲାଳ ଗଡ଼ାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିମାଣ ଧୀରେ ଧୀରେ କମେ । ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଥମଥର ଶବ୍ଦଶୁଣି ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଲାଳ ବୁହେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଥର ତାହା କମେ । ଖାଦ୍ୟ ବିହୀନ ଶବ୍ଦର ଉପସ୍ଥାପନ ଲାଳର ମାତ୍ରା କମାଇ କମାଇ ଶେଷରେ ତିରୋହିତ ହୁଏ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୀତି ଅନୁସାରେ ଆମର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ଗଠିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଛୋଟପିଲାଟି ଭୟଶୂନ୍ୟ ଥାଏ । ବିରାଡ଼ିଟି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ତାର ଭୟ ନଥାଏ । ମନେକରାଯାଉ ବିରାଡ଼ିଟି ଘର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସମୟରେ ବାହାରେ ଜୋରରେ ବାଣ ଫୁଟିଲା । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜୋର ଶବ୍ଦ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଭୀତିପ୍ରଦ । ପୁଣି ବାହାରର ଭୀତିପ୍ରଦ ଶବ୍ଦ ଏବଂ

ବିରାଡ଼ିର ପ୍ରବେଶ ସମୟ ସଂଯୋଜିତ ହେବାଫଳରେ ପିଲାଟି ବିରାଡ଼ିକୁ ଭୟ କରିବ । ଅଧିକ କୌତୁହଳର କଥାଯେ ବିରାଡ଼ିଟି କଳାରଙ୍ଗର ହୋଇଥିଲେ ସେ କଳାରଙ୍ଗକୁ ଡରିବ । କଳା ଚାଦରକୁ ଡରିବ ଏବଂ ଏପରିକି କଳାରଙ୍ଗର କଣ୍ଢେଇକୁ ମଧ ଡରିବ । ସେହିପରି ପିଲାମାନେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁଁ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଡରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଛୁଞ୍ଚିଟି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଶିଶୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଧଳାପୋଷାକକୁ ଡରେ । ପରେ ପରେ ଧଳାପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଡରେ ।

ସବୁ ବୟସରେ ଏପରି ନୀତି କାମକରେ । ସଂଯୋଗ ଓ ସମ୍ପୃକ୍ତି ଆମର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଆମେ ହୁଏତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଭଲପାଉ । ପୁଣି ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବସବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଓ ସହରକୁ ଭଲପାଇବା ଏ ସଂଯୋଗର ଫଳାଫଳ । ସେହିପରି ଆମର ବିରକ୍ତିଭାବ ହେଉଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଟେଲରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ସେ ହୋଟେଲ ପ୍ରତି ଆମର ଅରୁଚି ଜାତ ହୁଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କେତେ ଶୀଘ୍ର କିମ୍ବା କେତେ ବିଳମ୍ବରେ ଏହି ସଂଯୋଗ ନିୟମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର ପସନ୍ଦ ଅପସନ୍ଦ ଗଠନ କରନ୍ତି ?

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଡେରିରେ ସଂଯୋଗ ନୀତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁପ୍ରତି ପସନ୍ଦ ବା ଭଲପାଇବା ସୃଷ୍ଟି ହେବାପୂର୍ବରୁ ଏପରି ଅସମ୍ପର୍କିତ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ବୃଦ୍ଧଲୋକଟିର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରିୟବସ୍ତୁ ସହିତ ଅଧିକ ଥର ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥିବା ଅପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁ ଅଧିକ ଥର ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବାପରେ ହିଁ ବୃଦ୍ଧଲୋକଟି ଏପରି ବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅପସନ୍ଦ କରିଥାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଥରେ ପସନ୍ଦ ବା ଅପସନ୍ଦ ଗଠିତ ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ମଧ ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ । ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ପସନ୍ଦ ଓ ଅପସନ୍ଦକୁ ସହଜରେ ତିରୋହିତ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା କୌଣସି ପସନ୍ଦ ଏବଂ ଅପସନ୍ଦକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ଅପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଯୋଗକୁ ବହୁବାର ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ପ୍ରତି ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକର ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣ ଥାଏ । ଏହି ମିଷ୍ଟାନ୍ନ କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ମିଳୁଥିବାରୁ ଏପରି ପାଇଲା ସ୍ଥାନଟି ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇଲା । ଧରାଯାଉ ବର୍ତ୍ତମାନ କେତେକ କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସେପରି ଏକ ସ୍ଥାନକୁ ନଯାଆନ୍ତୁ, ଏହା କାମନା କରାଯାଉଛି, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇବାକୁ ହେଲେ ସ୍ଥାନ ଓ

ମିଷ୍ଟାନ୍ନର ସଂଯୋଗକୁ ବହୁବାର ଭଙ୍ଗ କରିବାକୁ ହେବ । କେବଳ ଥରେ ଦୁଇଥର ସେ ସ୍ଥାନରେ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ନ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ବହୁବାର ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ମଧ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ମିଳୁନାହିଁ । ମୂଳତଃ ସଂଯୋଗହୀନତାକୁ ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଇବାକୁ ହେବ । ଉପର ବିଶ୍ଳେଷଣର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ରହିଛି । ଅନେକ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଓ ଉପଦେଶକ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ଆବେଗର ଗଠନ ଏବଂ ଅନୁପଯୋଗୀ ଆବେଗର ଅପସାରଣ ପାଇଁ ସଂଯୋଗ ନୀତିର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏପରି ପ୍ରୟୋଗ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ସଂଯୋଗ ବା ସଂଯୋଗହୀନତା ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଲେ ସେମାନେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ । ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବାଂଛିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶାକରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସପାଇଁ :

୧– ଅଭ୍ୟନୁକୂଳନ ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ-ବୃଦ୍ଧମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପସନ୍ଦ ଓ ଅନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଆବେଗ (ଭଲପାଇବା) ଗଠନପାଇଁ ବର୍ଷୀୟାନ୍ଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨– ଅଭ୍ୟନୁକୂଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ବ୍ୟବହାର ବା ଅଭ୍ୟାସର ବିଲୋପସାଧନ ପାଇଁ ମଧ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ସଂଯୋଗହୀନତାର ତାଲିମ ଆବଶ୍ୟକ ।

୩– ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ଆବେଗ ସବୁର ଗଠନ ଓ ଅନୁପଯୋଗ ଆବେଗସବୁର ବିଲୋପ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରୁ ଥିବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଓ ଉପଦେଶକମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ ।

■

ନୂଆ ବ୍ୟବହାର ଓ ନୂଆ କୌଶଳ

ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୁରାତନ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ନୂଆଜିନିଷ ଗଢ଼ିଉଠିବା ପରି ମନୁଷ୍ୟର ମଧ ନୂଆ ବ୍ୟବହାର ଓ ନୂଆ କୌଶଳ ଅନବରତ ଗଠିତ ହୋଇଚାଲିଥାଏ । ବାଲ୍ୟକାଳର ଅଭ୍ୟାସସବୁ କୈଶୋର ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତହୋଇ ନୂଆ ନୂଆ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ସେହିପରି କୈଶୋର କାଳରେ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନକୌଶଳସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଯୌବନରେ ଭିନ୍ନରୂପ ନେଇପାରେ । ପୁଣି ଯୌବନକାଳର ବହୁ ଅଭ୍ୟାସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟକେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟାଇପାରେ ।

ଅଭ୍ୟାସସବୁର ଏପରି ଭଙ୍ଗାଗଢ଼ା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯେଉଁ ନୀତିଟି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Reinforcement)ର ନିୟମ । ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ନିୟମଟି ଖୁବ୍ ସରଳ । ସରଳ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟବହାର ବା ଅଭ୍ୟାସର କିଛି ପରିଣତି (Consequence) ରହିଛି । ଏହି ପରିଣତି ତିନିପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଲାଭଜନକ, କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଲାଭକ୍ଷତି ବିହୀନ ।

ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ସକରାତ୍ମକ ବା ଲାଭଜନକ ହେଲେ ସେହି ବ୍ୟବହାରଟି ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଧରାଯାଉ ପିଲାଟି ସ୍କୁଲକୁ ବାହାରିବା ମାତ୍ରେ ତାର ପିତାମାତା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି । ପିଲାଟି ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ଫଳରେଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଉପହାର ପାଉଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାପାଇଁ ପିଲାଟିର ଅଭ୍ୟାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଖବରକାଗଜ ପଢ଼ି ଦେଶ ବିଦେଶର ଖବର ଜାଣି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚମତ୍କୃତ କରିପାରିଲା । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ଅଧିକ ପଢ଼ିବାପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନା ଦେବ । ମୁଖ୍ୟତଃ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସ ବା ବ୍ୟବହାର ସକରାତ୍ମକ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟିକଲେ ସେପରି ବ୍ୟବହାର ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟବହାରଟି ଦର୍ଶାଇବା ପରେ ପରିଣତି ଲାଭ-କ୍ଷତି ବିହୀନ କିମ୍ବା କ୍ଷତିକାରକ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରଟିର ମାତ୍ରା କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ନିଜର ସଫଳତା ବାପ ମାଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପରେ ବାପା ମା କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ ନଦେଲେ କିମ୍ବା ଉପହାସ କଲେ ସଫଳତା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାର ସ୍ପୃହା ରହେନାହିଁ । ସେହିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କିଛି ବଦ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ହରାଇବାର କାରଣ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସଟି ବଦଳିଯାଇପାରେ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମାଧମରେ ଉଚିତ ଧରଣର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବ୍ୟବହାର ଗଠନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ନିୟମଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟବହାର ଗଠନପାଇଁ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ମନେକରାଯାଉ ଜଣେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପୁରୁଣା ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଏକ ନୂଆ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାପାଇଁ ପ୍ରରୋଚିତ କରାଗଲା । ଏପରି ପ୍ରରୋଚନାକୁ ସଫଳ ରୂପରେଖ ଦେବାପାଇଁ ସେ ନୂଆ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଆରମ୍ଭ କରବାମାତ୍ରେ ପ୍ରଶଂସାସୂଚକ 'ଖୁବ୍ ଭଲ' କୁହାଗଲା । ଦେଖାଯିବ ଯେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଶଂସାଲାଭ ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବେଳେ ବର୍ଷୀୟାନ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଶଂସା ପ୍ରୟୋଜନ କରୁଛନ୍ତି ।

ଶିକ୍ଷଣର ଆଉ ଏକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମନ୍ଥରତା ଲକ୍ଷ୍ୟକରାଯାଏ । ଧରାଯାଉ ଗବେଷଣାଗାରର ଗୋଟିଏ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶରେ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଂଗ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାରୁ ଠିଆହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଛି କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭବର ଶୀକାର ହେବ । ଅବଶ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ କୌଣସି ବିଶେଷ ଧରଣର ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । କିଛିସମୟ ପରେ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଟିଏ ଆଲୋକବତୀ ଜଳି ଉଠିବାର ଦେଖିବ । ଏଇଟି ଜଳିଲା ପରେ ହିଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚରଂଗ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ମାତ୍ର ଏପରି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲକୁ ସେ ତଳକୁ ଚାପିଦେଲେ ବିଦ୍ୟୁତସରବରାହ ବନ୍ଦ ହେବ ।

ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲାପରେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ସ୍ପଷ୍ଟହୁଏ । ଦେଖାଯିବ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପକିଛିଥର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜନିତ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭବ ପାଇବାପରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଓ ଆଲୋକବତୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ବୁଝିପାରୁଛି । ଆଲୋକବତୀଟି ତାପରେ ଏକ ଅଶୁଭ ସଂକେତର କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛି । ସୁତରାଂ ବତୀଟି ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ସେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଦବାଇଦେବ । ବିଦ୍ୟୁତ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅପେକ୍ଷା କରିବ ନାହିଁ ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ଆଗାମୀ ବିପଦର ସଂକେତ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ବିପଦକୁ ଏଡାଇ ଯିବା ପରେ ସଂକେତକୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପ୍ରକୃତ ଭୂମିକମ୍ପପୂର୍ବରୁ କେତେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଆଗାମୀ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି । ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଫଳରେ ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଆସନ୍ନ ଅଘଟଣର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଏପରି ସଂକେତ ଅନୁସାରେ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏକ ବିଶେଷ ଶିକ୍ଷାକୃତ ଦକ୍ଷତା । ଏଥିରେ ବିପଦ ଏଡାଇବାର ଶିକ୍ଷାକୌଶଳ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଏପରି ସଂକେତକୁ ଶିକ୍ଷାକରିବା ଏବଂ ବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ

କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ କିଛିଟା ମନ୍ଥରତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରେରଣାର ସହିତ ଏପରି ବିପଦ ସଂକେତର ଗୁରୁତ୍ୱବୁଝି ବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

> ***ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :***
>
> ୧– ବ୍ୟବହାର ଗଠନପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନିୟମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅଧିକ ସମୟ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।
>
> ୨– ବିପଦରୁ ଏଡାଇଯିବାର ଶିକ୍ଷାଗତ କୌଶଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୂର୍ବ ସଂକେତର ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏହି ପୂର୍ବସଂକେତର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

■

ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି

ସ୍ମୃତି ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ମହାର୍ଘ ସମ୍ପଦ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଯେଉଁ ସଂଗତି ଦେଖାଯାଏ ତାହା ମୂଳରେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ଗଭୀର ଭୂମିକା ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Intellegence) ଏ ଦିଗରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଅନ୍ୟତମ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଯୋଗସୂତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ । ଅତୀତରେ କଣ ଘଟିଯାଇଛି, ତାହାକୁ ମନେପକାଇ ନିଜ କାର୍ଯକରିଥାଏ । ପୁଣି ବର୍ତ୍ତମାନ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ସ୍ମୃତି ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ।

ବାହ୍ୟଜଗତର ସୂଚନାସବୁ ଗ୍ରହଣକରିବା (Reception), ସେ ସୂଚନାସବୁକୁ ମନମଧ୍ୟରେ ସଜାଇରଖିବା (organization) ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମନେପକାଇବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାର ସ୍ୱରୂପ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ମରଣର କେତୋଟି ମୌଳିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ଆମର ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଆମେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରୁ । ବହୁଧରଣର ଅନୁଭବ ମଧ ଗ୍ରହଣ କରୁ । ଏସବୁ ଅନୁଭୂତି ଓ ଶିକ୍ଷା ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନଷ୍ଟ ନହୋଇ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହେ । ଏହି ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

୧ । ସ୍ମରଣର ସୋପାନ : ଆମର ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରରେ ସ୍ଥାନ ପାଉଥିବା ସୂଚନାସବୁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରିଥାଏ । ପ୍ରଥମସୋପାନଟି ହେଉଛି କେବଳ ଏକ ସମ୍ବେଦନର ସ୍ତର (Sensory Impression) ଏ ସ୍ତରରେ ସ୍ମରଣ କେବଳ ଆମ ଅନୁଭବର ପରିସର ମଧକୁ ଆସିଥାଏ । ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଯାଉଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଫାଟକରେ ଲେଖାହୋଇଥିବା ନାମଟି କ୍ଷଣକପାଇଁ ଆମ ଚକ୍ଷୁରେ ଅଙ୍କିତହୋଇ ପୁଣି ମିଳାଇଯାଇଥାଏ । ଆମେ ଆଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉ । ସେହିପରି କିଛି ଘୋଷଣାର କେଇପଦ କଥା ଆମ କାନରେ ବାଜି ପୁଣି ମିଳାଇଯାଏ । ଆମପାଇଁ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା ରହିଛି, ଏପରି ଭାବନା ନଥିଲେ ତାହା ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସମ୍ବେଦନ ସୃଷ୍ଟି କରି ମିଳାଇଯାଏ ।

ସ୍ମରଣର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Short Term Memory) । ଧରାଯାଉ ମୋତେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଫୋନକରିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ

ଟେଲିଫୋନ୍ ପୁସ୍ତିକାରୁ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ଦେଖି ବା ତାହାକୁ ମନେରଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରାଗଲା । ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟିକୁ ଦେଖିବା ଓ ତାକୁ ଅଳ୍ପସମୟ ପାଇଁ ମନେରଖିବା ଏ ଧରଣର ସ୍ମୃତି । ଧରାଯାଉ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରିବା ପରେ ଏହାର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାରରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହି ପୁନଶ୍ଚ ମିଳାଇଯାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏପରି ସୂଚନା ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରେ, ଏପରି ଭାବନା ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସୂଚନାଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ନିଜକୁ କହିପାରନ୍ତି । ଆବୃତ୍ତିକଲାଭଳି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ଖାତାରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖିପାରନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସ (Rehearsal) ଫଳରେ ସୂଚନାଟି ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି ସୋପାନରୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଦୀର୍ଘମିଆଦି ସ୍ମୃତି (Long Term Memory & LTM) ସ୍ତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ମୋଟଉପରେ ଗୋଟିଏଥର ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା ବା ଅନୁଭବ କରିବାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଅଳ୍ପସମୟପାଇଁ ଯେଉଁ ସ୍ମୃତି ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ ତାହା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି । ପୁନଃ ପ୍ରୟାସ କରାନଗଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ତିରୋହିତ ହୋଇଯାଏ । ମାତ୍ର ବାରମ୍ବାର ଚେଷ୍ଟାକରି ସେସବୁ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିଲେ ତାହା ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିରେ ରୂପାନ୍ତରହୁଏ ।

୨– **ସ୍ମୃତିର ପ୍ରକାରଭେଦ :** ଯେଉଁସବୁ ସ୍ମୃତି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହେ, ତାହା ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାରର । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଅର୍ଥଗତ ସ୍ମୃତି (Semantic Memory) । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଫଳକୁ ଆମ୍ବ କୁହାଯାଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଫୁଲକୁ ଗୋଲାପ କୁହାଯାଏ । ଏସବୁ ଅର୍ଥଗତ ସ୍ମୃତିରଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ । ଅବଶ୍ୟ ଅର୍ଥଗତ ସ୍ମୃତି କେବଳ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ସମଷ୍ଟିକୁ ଦୁଷ୍ଟାମୀ କୁହାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଅର୍ଥଗତ ସ୍ମୃତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାରଟିକୁ ପଦ୍ଧତିମୂଳକ (Procedural Memory) ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ । ମେସିନଟିକୁ କିପରି ଚଳାଇବାକୁ ହେବ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କିପରି କରିହେବ, ଅଥବା ମୋଟରଗାଡ଼ି କିପରି ଚଳାଇବାକୁ ହେବ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସ୍ମୃତିସବୁ ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି । ତୃତୀୟ ଧରଣର ସ୍ମୃତିଟି ହେଉଛି ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ (Episodic Memory) ସ୍ମୃତି । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଘଟିଯାଇଥିବା ଘଟଣାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇଥିବା ସ୍ମୃତି ଏଧରଣର । ଗତ କାଲି ବା ଗତବର୍ଷ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିସହିତ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ କଣ ସବୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିଲା ଏସବୁକୁ ନେଇ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି ରୂପନିଏ ।

ସ୍ମୃତିର ପ୍ରକାରଭେଦର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟକରାଯାଇଛି ଯେ ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି ଓ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିରେ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଥାଏ । ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି ତୁଳନାରେ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତିର ବିଲୋପ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ମୋଟର ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଜାଣିଥିଲେ । ଗତ କିଛିବର୍ଷ ହେଲା ସେ ଏହା

ବ୍ୟବହାର କରି ନଥିବାରୁ ତାହା ସେ ଭୁଲିଯାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ମନେକରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଚଳାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦକ୍ଷତା ଫେରିପାଇବେ । ପୂର୍ବରୁ ଏହିଶିକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପଚାଶ ଘଣ୍ଟା ଲାଗିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ସେ ପାଞ୍ଚଘଣ୍ଟାରେ ଆୟତ୍ତ କରିବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେ ପୁରାପୂରି ଭୁଲିନଥିଲେ । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଞ୍ଚିତ ଥିଲା ଏବଂ ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲା ।

୩– ସ୍ମୃତି ସଂରକ୍ଷଣର ସଙ୍କେତ : ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁହେଲେ ଆମର ନିଜସ୍ୱ ଭାଷାକୁ ମେସିନ୍ ଭାଷାରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଯେଉଁ ସବୁ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭାଷାରେ ରୂପାନ୍ତର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଗ୍ରହଣକରୁଥିବା ସୂଚନାସବୁ କେଉଁକେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାଧ୍ୟମରେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଂକେତ ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରେ । ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ଦୃଶ୍ୟମାନ ସୂଚନା ଦର୍ଶନ-ସଂକେତ (Visual code) ହିସାବରେ ଗୃହୀତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଶୁଣାଯାଉଥିବା କଥା ସବୁ ସ୍ମୃତି-ସଂକେତ (Auditory code) ରୂପେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ସ୍ପର୍ଶ, ଘ୍ରାଣ ଓ ରସନେନ୍ଦ୍ରିୟର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସଂକେତ-ଭାଷା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ । ଏକାଧିକ ପ୍ରକାରର ସଂକେତ ପ୍ରେରଣ ଓ ଗ୍ରହଣ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାର ଅଧିକ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ନର୍ସରୀ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ ନର୍ସରୀ ଗୀତ ଶିଖାଇବା ସମୟରେ ନିଜେ ଗୀତଟି ଗାଇବା ସମୟରେ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନଦୀ ଶବ୍ଦଟି କହିବା ସମୟରେ ହାତର ଭଙ୍ଗୀଦ୍ୱାରା ନଦୀର ପ୍ରବାହଧର୍ମୀ ପ୍ରକୃତିଟି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଭାବରେ ପିଲାଟିକୁ ଦର୍ଶାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକହୁଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣର-ସଂକେତ (Code) ସବୁଠାରୁ ବେଶୀହେଲେ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସୁଗମ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ବର୍ଣ୍ଣନା ସହିତ ଏହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ।

୪– ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାର ସଜ୍ଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା : ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ବାହ୍ୟଜଗତର ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେସବୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଜାଇରଖିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜସ୍ୱ ଶୈଳୀର ଉପଯୋଗ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଯାହା ଶ୍ରବଣ କରିଥାଉ ଏବଂ ଯାହାସବୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ମରଣ କରୁ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ପିଲାଟିକୁ କମଳା, ଗୋଲାପ, ଆତ, ମନ୍ଦାର, ପିଜୁଳି ଓ ଚମ୍ପାଫୁଲର ଚିତ୍ର ଦେଖାଇ ଦିଆଗଲା । ଦେଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପିଲାଟିକୁ ପଚରାଗଲେ ସେ ହୁଏତ କହିବ ଯେ ସେ କମଳା, ଆତ, ପିଜୁଳି, ଗୋଲାପ, ମନ୍ଦାର ଓ ଚମ୍ପାର ଚିତ୍ର ଦେଖିଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବାର କଥା ଯେ ପିଲାଟି ସବୁ ଫଳ ଓ ସବୁ ଫୁଲକୁ ଏକାଠି ସଜାଇ ମନେରଖିବାର ଓ ମନେପକାଇବାର ପ୍ରୟତ୍ନ କରିଛି ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମେ ଯାହାସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ସେସବୁକୁ ମସ୍ତିଷରେ ସଂଗଠିତ ଓ ସଂରକ୍ଷିତ କଲାବେଳେ ଆମର ରୁଚି ଅନୁସାରେ ସେଥିରେ କିଛି ଯୋଗ କରିଦେଉ । ପୁଣି କିଛିଅଂଶ ମଧ ଉପେକ୍ଷା କରିଦେଉ । ଫଳରେ କିଛି ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଆମେ ପୁନଃସ୍ମରଣ କରିଥିବା ବସ୍ତୁରେ କେତେକ ଅଂଶ ନଥାଏ ଏବଂ କିଛି ନୂଆ ମଧ ସଂଯୋଜିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଥରେ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ସେ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟିକୁ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗପ କହିଲେ । ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ସେ ଗପଟି ଶୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାକୁ କହିବା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲା ଗପ ଶୁଣିଲା ପରେ ତୃତୀୟ ପିଲାକୁ କହିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । ଏହିପରି ତିରିଶ ଚାଳିଶ ଜଣ ପିଲା ଗପ ଶୁଣିବାପରେ ଏବଂ କହିବାପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଶେଷବେଳକୁ ମୂଳ ଗପଟି ପୁରାପୁରି ବଦଳିଯାଇଛି । ବିଲେଇର ଗପଟି ଶେଷକୁ ଭୂତ ଗପର ରୂପ ନେଇଛି । କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଶୁଣିବା ଏବଂ କହିବା ଫଳରେ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଏହି ଉପାୟରେଗୁଜବ ମଧ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ମୂଳକଥାଟି ବଦଳିଯାଇ ଏକ ଭିନ୍ନ କଥାବସ୍ତୁ ରୂପ ନିଏ । ମୂଳତଃ ଆମେ ସ୍ମରଣରେ ରଖୁଥିବା ସ୍ମୃତିସାମଗ୍ରୀ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ନୁହନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ରୁଚି, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଏହାର ସାଂଗଠନିକ ରୂପ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

୫— ମସ୍ତିଷର ଭୂମିକା : ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ମସ୍ତିଷର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଆମର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । କେତେକ ଅଂଶ ଆମର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଂଶ ଭାବାବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ସେହିପରି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ବିଶେଷକରି ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ ନାମକ ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାରେ ମୁଖ୍ୟଭୂମିକା ନିଏ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷର ଏହି ଅଂଶଟି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ଅତୀତ ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ, ସ୍ଥାନ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ମରଣ କରେ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ବିଫଳତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବିସ୍ମରଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ଏବଂ ବିସ୍ମରଣର ମାତ୍ରା ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହେବା ହୁଏତ ଏକପ୍ରକାର ସାଧାରଣ ପ୍ରତ୍ୟାଶା । ଏହାକୁ ବୟସଜନିତ ପ୍ରଭାବ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏପରି କାହିଁକି ଘଟେ ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ତଥ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ମିଳେ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଅତୀତର କେତେକ ଘଟଣା ସ୍ମରଣ କରିବା ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ନିକଟ ଅତୀତର ଘଟଣାଟି ସ୍ମରଣ କରିବାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ

ଦୂର ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ବିଫଳତାର ଶୀକାର ହେବାକୁ ପଡୁଛି । ପୁଣି ତରୁଣ ତରୁଣୀ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧରେ ତୁଳନା କଲେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅଧିକ ବିଫଳତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ପୁଣି ଦେଖାଯାଉଛି ଦୂରନ୍ତ ଘଟଣା ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତରୁଣତରୁଣୀ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ନିକଟ ଅତୀତର ସ୍ମରଣ ପାର୍ଥକ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ । ଏହାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପୁନଃସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସ (Rehearsal) କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ବିଫଳତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଘଟଣାସବୁକୁ ମନେ ମନେ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତି । ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସ ଜାରୀ ରଖନ୍ତି । ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ (Recall) କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ପାଇଥାନ୍ତି । ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମରଣର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅଳ୍ପମିଆଦୀର ସ୍ମରଣଭଣ୍ଡାରରୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମରଣ ଭଣ୍ଡାରକୁ ଗତିକରିଥାଏ ।

ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ବିଫଳତାର ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣଟି ହେଉଛି ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କୀୟ ସୂଚନାସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ସୂଚନାସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସୂଚନା ସବୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ ଭାଷାରେ ରୂପାନ୍ତର କରେ । ଏହି ସଂକେତକରଣ (Encoding) ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ସତର୍କତା ଓ ଗଭୀରତାର ସହତ ଏହି ସଂକେତକରଣ (Encoding) କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଗଭୀର ଭାବରେ ଏହା କରିପାରେ ।

ସଂକେତକରଣ ଯେତେ ଗଭୀର ହୁଏ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସ୍ମରଣ କରି ମନେପକାଇବାରେ ସଫଳତା ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ । ବିଚାର କରାଯାଏ ଯେ, ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଅଧିକ ଗଭୀରତାର ସହିତ ଏହି ସଂକେତକରଣ ପ୍ରକିୟାର ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି । ସଂକେତକରଣ (Encoding)ରେ ଗଭୀରତାର ବ୍ୟବହାରିକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶୁଣୁଥିବା କଥାସବୁ ସ୍ମୃତିରେ ରଖିବା ସମୟରେ କେବଳ କଥାସବୁରେ ଶବ୍ଦସଂକେତ (Auditory code) ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରେରଣ କରୁଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଶବ୍ଦ ସଂକେତ ସହିତ ଘଟଣାଟିର ଦୃଶ୍ୟରାଜି ମଧ କଳ୍ପନାକରି ଦୃଶ୍ୟସଂକେତ (Visual code) ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରେରଣ କରୁଛି ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂକେତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗଭୀରବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ଗଭୀର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ (Recall)ର ସହାୟକ ହେବ ।

ଗଭୀର ସଂକେତକରଣର ଆଉ ଗୋଟିଏ କୌଶଳର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ସୂଚନାସବୁ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେସବୁକୁ ଦଳଭୁକ୍ତ (Categorization) କରି

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଜ୍ଜୀକରଣ କରିପାରେ। ମନେକରାଯାଉ, ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଶୁଣାକଥା ମଧ୍ୟରେ ଐତିହାସିକ କଥା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସମସ୍ୟା ଓ ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନର କଥା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକସମୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କଥା ଶୁଣୁଥିଲେ ମଧ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଂଗଠିତ କରିବା ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ (Clustering) କରି ସଜାଇରଖେ। ଏପରି ସଜ୍ଜୀକୃତ ସଂକେତକରଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସଫଳ ସ୍ମରଣର ସହାୟକ ହୁଏ। ମୋଟ୍‌ଉପରେ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଉପଯୋଗୀ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ସଂକେତକରଣର ଗଭୀରତା ଅଧିକ ରହୁଥିବାରୁ ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ବେଶୀ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧– ସ୍ମରଣକ୍ରିୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଅର୍ଥଗତ ସ୍ମୃତି (Semantic Memory) ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି (Procedural Memory) ଏବଂ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି (Episodic Memory) ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ବିସ୍ମରଣ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

୨– ପଦ୍ଧତିଗତ ସ୍ମୃତି ତୁଳନାରେ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଥାଏ ।

୩– ଆମେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା ପ୍ରଥମେ ଏକ ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାରରେ ସ୍ଥାନପାଏ। ଆମେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃପୁନଃ ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସ (Rehearsal) କରିବା ଫଳରେ ଏହା ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରକୁ ଯାଇଥାଏ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସର ମାତ୍ରା ସଫଳ ସ୍ମରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଏପରିଅଭ୍ୟାସ (ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସ) କରୁଥିବାରୁ ଏମାନଙ୍କର ବିଫଳତା ତରୁଣତରୁଣୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

୩– ସୂଚନାସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ସୂଚନାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ସଂକେତ ଭାଷାରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସଂକେତକରଣ (Encoding)ର ଗଭୀରତା ସଫଳ ସ୍ମରଣର ସହାୟକହୁଏ। ତରୁଣତରୁଣୀସବୁ ଅଧିକ ଗଭୀରତାର ସହିତ ଏପରି ସଂକେତକରଣ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଅଗଭୀର ଭାବରେ ଏହା କରିଥାନ୍ତି। ଗଭୀରତାର ଅର୍ଥହେଉଛି ସୂଚନା ସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିର ସଂକେତ ଗ୍ରହଣକରିବା। ଘଟଣାବଳୀର ଦୃଶ୍ୟରାଜି ଓ ଶବ୍ଦାବଳୀ ଗ୍ରହଣକରିବା ସମୟରେ ଶବ୍ଦ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ସଂକେତ ମିଶିଯିବା ଫଳରେ ସ୍ମରଣ ସହଜ ହୁଏ । ସେହିପରି ସୁଚନାସବୁକୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ (Clustering) କଲେ ମନେରଖିବା ସହଜହୁଏ ।

■

କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ବନାମ ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତି

ବିବିଧତା ଜୀବନର ଏକ ସ୍ୱଭାବ ସୁଲଭ ପରିପ୍ରକାଶ । ସେହିପରି ସ୍ମୃତି ମଧ ବିବିଧ ପ୍ରକାରର । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରୟୋଜନ ମୁତାବକ କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଟେଲିଫୋନ୍‌ରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପରେ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ମନେରଖିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ପୁଣି ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁବୁଝିଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ମନରେ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟକୁ ଧକ୍କା ଦେଇ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ପଳାୟନ କରୁଥିବା କାର୍‌ଟିର ନମ୍ବର ଦେଖି ପୋଲିସକୁ ଜଣାଇବା ପରେ ହୁଏତ ମନରେ ସାଇତି ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଭଡ଼ା ଟ୍ୟାକ୍‌ସିଟିରେ ମେଳାକୁ ଯାଇ ଗହଳି ସ୍ଥାନରେ ଟ୍ୟାକ୍‌ସି ରହିଲାପରେ ମେଳାରୁ ଅନ୍ତତଃ ଫେରିଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନମ୍ବରଟିକୁ ମନେରଖିବାର ପ୍ରୟୋଜନତା ରହିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ଗୋଟିଏ ଥର ମାତ୍ର ଦେଖିସାରିବାପରେ ଥରଟିଏ ପୁଣି ମନେପକାଇ ବିନିଯୋଗ କରିବାର ସ୍ମୃତିକୁ କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ବା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Short Term Memory ବା S.T.M) କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୂଚନାସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ତାକୁ ଦୀର୍ଘସମୟ ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ମନେମନେ ସେସବୁର ପୁନରାବୃତ୍ତି (Rehersal) ଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତି ବା ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Long Term Memory ବା L.T.M) କହନ୍ତି ।

କ୍ଷଣସ୍ମୃତିର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଥରେ ଦେଖି (ବା ଥରେ ଶୁଣି) ଥରେ ମନେପକାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସର ଅଛି । ଅନେକ ହୁଏତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ିର ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ ନମ୍ବର ସାଧାରଣତଃ ସାତୋଟି ଅକ୍ଷର କିମ୍ବା ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ରହିଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ଗ୍ରହଣ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ଝଲକରେ ଏହା ହାରାହାରି ସାତୋଟି ସାମଗ୍ରୀ (Item) ଗ୍ରହଣ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ନିମ୍ନସ୍ତରକୁ ଯାଇ ପାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଉପରସ୍ତରକୁ ଯାଇ ନ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ହାରାହାରି ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ ଅଭିନିବେଶର ପରିସୀମା ସାତ ଧରିବାକୁ ହେବ ।

ଅବଶ୍ୟ ଅଭିନିବେଶର ପରିସର (Span of Attention) ସାତ କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଚାହାଣୀ (glance) ରେ ସାତୋଟି ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଦେଖି ମନେରହିବା ସମ୍ଭବ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ୨୫୯୩୪୮୦ ଥରଟିଏ ଦେଖିସାରି ଏହାକୁ ମନେରଖି ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଟି ସାମଗ୍ରୀ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ମାତ୍ର ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକରୁ ପୁଞ୍ଜ ପୁଞ୍ଜ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରହିଥିଲେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀର କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ସମ୍ଭବପର ହେବ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ

ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ୫୫୫୫ ୮୮୮୮ ୩୩୩୩ ହୋଇ ବାରଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଥର ଚାହାଣୀରେ ଏହା ମନେରଖିବା ସମ୍ଭବପର ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନମ୍ବରଟି ବାରଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ତିନିସାମଗ୍ରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ ।

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷଣସ୍ମୃତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ । କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ବା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହାରାହାରି ଛଟି ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅଭିନିବେଶ ମଧ୍ୟକୁ ଆଣନ୍ତି ଏବଂ ମନେରଖନ୍ତି । ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଯେଉଁ ଉତ୍କର୍ଷ ଦର୍ଶାନ୍ତି, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି । ପୁଣି କିଛିପରିମାଣରେ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାର ବ୍ୟବଧାନକୁ ପୂରଣକରି ସେମାନେ କ୍ଷଣସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

କ୍ଷଣସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପପରିମାଣର ବ୍ୟବଧାନ ରହିଛି, ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କଲେ ଏହି ବ୍ୟବଧାନକୁ ଦୂର କରିହେବ ।

ପ୍ରଥମ କାରଣଟି ହେଉଛି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମନ୍ଥର ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Slow Search Process) । ଗୋଟିଏ ଚାହାଣୀରେ ସାମଗ୍ରୀସବୁ ଦେଖିବା (ବା ଶୁଣିବା) ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମନେପକାଇବାକୁ (Recall) ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ । ଏହି ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକଧରଣର ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେ କ'ଣ ସବୁ ଦେଖିଲା କିମ୍ବା କ'ଣ ସବୁ ଶୁଣିଥିଲା ତାହାର ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆରମ୍ଭକରେ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସ୍ନାୟବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କିଛିଟା ମନ୍ଥରତା ଆସିଥିବାରୁ ଏହି ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଧୀର ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିଛିଟା ଅସୁବିଧାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହି ଅସୁବିଧା ଅଳ୍ପପରିମାଣରେ ହୋଇଥିବାରୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବପର ।

କ୍ଷଣସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ସୂଚନାଗ୍ରହଣକାଳୀନ ସ୍ନାୟୁଗତ ସମସ୍ୟା । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ମୃତିସାମଗ୍ରୀ ଦେଖୁ ବା ଶୁଣୁ, ସେସବୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ସାଙ୍କେତିକ ଭାଷାରେ ଅଙ୍କନ କରିଥାଉ । ବୟସକ୍ରମରେ ଏହି ଅଙ୍କନପ୍ରକ୍ରିୟାରେ (Special Representation) କିଛି କିଛି ଅକ୍ଷମତାର ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ବାହ୍ୟଜଗତର ବସ୍ତୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧବୟସରେ କିପରି ହ୍ରାସ ପାଉଛି, ତାହା କେତେକ ପରୀକ୍ଷାର ସହଜରେ ଜାଣିହୁଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଦର୍ପଣ ସମ୍ମୁଖରେ ରଖିଦେଲେ ତାହାର ପ୍ରତିଫଳନରେ ପାର୍ଶ୍ୱପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ବାମପଟଟି ଡାହାଣ ପଟପରି ଏବଂ ଡାହାଣପଟଟି ବାମପଟପରି ଦର୍ପଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ଅକ୍ଷର କିମ୍ବା ବସ୍ତୁସବୁକୁ ସିଧାସଳଖ ଦର୍ପଣ ସମ୍ମୁଖରେ ନରଖି ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ କୋଣୀୟ (Angular) ଅବସ୍ଥିତିରେ

ରଖାଯାଇ ଦର୍ପଣର ପ୍ରତିବିମ୍ବରୁ ଜିନିଷସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟକରିବାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଚିତ୍ରାଙ୍କନରୁ ପ୍ରକୃତ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ପରୀକ୍ଷାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି ଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିକ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଅଧିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତିପାଇଁ ସ୍ମରଣସାମଗ୍ରୀର ପୁନଃପୁନଃ ସ୍ମରଣ (Rehersal) ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏପରି ପୁନଃପ୍ରୟାସ ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ସେତେ ବେଶୀ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତିକୁ ଦୃଢ଼କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସଂଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା (organisation) । ସାମଗ୍ରୀସବୁକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ବିଚାର ନକରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ଯେତେ ବେଶୀ ପୁଞ୍ଜ ପୁଞ୍ଜ (clustering ବା chunking) କରିହେବ ସେତେ ଭଲ । ମନେକରାଯାଉ ଜଣେ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ହେଉଛି ୧୦୩୦୩୬୫ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟିକୁ ଏକ ସାତଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟାରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅଧିକ ଚତୁରତାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମନେରଖିବାର ପ୍ରୟାସ । ପ୍ରଥମ ଚାରୋଟି ସଂଖ୍ୟା ଅଫିସ୍ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ସମୟ ଏବଂ ଶେଷ ତିନୋଟି ସଂଖ୍ୟା ଗୋଟିଏ ବର୍ଷର ଦିନସଂଖ୍ୟା । ସାତଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟିକୁ ଏପରି ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ମନେରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସ୍ମରଣ ସହଜ ହେବ ।

ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତିର ଦ୍ୱିତୀୟ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ଅର୍ଥଗତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ (Semantic Elaboration) । ଶବ୍ଦ ବା ସାମଗ୍ରୀଟି ଶୁଣିବା ବା ଦେଖିବା ପରେ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏକ ନିୟମରେ ପକାଇ ସାମଗ୍ରୀଟିର ସଂଯୋଗ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନାମ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ତାଲିକାରେ କୋଡ଼ିଏଟି ନାମ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତିରେ କେବଳ ନାମଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିଗଲା । ରବି, ମଦନ ଓ ଶଶାଙ୍କ ଇତ୍ୟାଦି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମନେରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ସେ ପଢ଼ିଲେ 'ର'ରେ ରବି, 'ମ'ରେ ମଦନ ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରତି ନାମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଣ୍ଣଟିକୁ ଅଧିକ କୁହାଗଲା । ଶବ୍ଦଟିର ଏକ ପ୍ରକାର ସଂପ୍ରସାରଣ କରାଗଲା । ଦେଖାଯିବ ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ଅଧିକ ସଫଳ ହେବେ ।

ସଫଳ ସ୍ମରଣର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ମାନସଛବି (Mental Images) । ପଢ଼ିବା, ଶୁଣିବା ସମୟରେ ମନେ ମନେ ଛବିଟିର କଳ୍ପନା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ମରଣ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜଙ୍ଗଲ ବିଷୟରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଜଙ୍ଗଲ ଛବି ଆଙ୍କିବା ସ୍ମରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷରେ ସଂକେତକରଣ (Encoding) କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହା ଯେପରି ସହାୟକ ହୁଏ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ସ୍ମରଣ କରିବା ସମୟରେ ଏହା ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମଧ ସେପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଅଧିକ ପରିମାଣର ସଂଗଠନ (Organisation)କୌଶଳ, ବହୁଳ ଅର୍ଥ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଓ ମାନସିକ ଛବି କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁବିଧା ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଛରେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ରମାଗତ ଉଦ୍ୟମ ଫଳରେ ଏ ତିନୋଟି କୌଶଳର ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିପାରିବେ, ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ସୁତରାଂ ନୈରାଶ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଆଶାବାଦର ସ୍ୱଷ୍ଟ ସ୍ୱର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧. ଗୋଟିଏ ଚାହାଣୀ (Glance)ରେ ଆମେ ଦେଖୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀସବୁ ବା ଶୁଣୁଥିବା କଥା ମନେରଖି ପରେ ଥରଟିଏ ପାଇଁ ସ୍ମରଣ କରିବା କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ବା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Short Term Memory ବା STM) । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସ୍ମୃତିସାମଗ୍ରୀକୁ ଭବିଷ୍ୟତପାଇଁ ସାଇତିରଖିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ଏକାଧିକବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି (Rehearsal) କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ସହ ସାଇତି ରଖିବା ହେଉଛି ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତି ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି (Long Term Memory ବା LTM) ।

୨. କ୍ଷଣସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାୟ ରହେ ନାହିଁ । ତଥାପି ବୟସ୍କମାନେ ତରୁଣମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଳ୍ପ କିଛି କମ୍ ପରିମାଣର ସଫଳତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

୩. ଏପରି କମ୍ ସଫଳତା ମୂଳରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ମନ୍ଥର ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜଡ଼ିତଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ନାୟବିକ ସଂକେତ ମାଧ୍ୟମରେ ସେସବୁକୁ ସୂଚିତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ କିଛିଟା ଅକ୍ଷମତା କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ବୟସ୍କମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ପଛୁଆ ରୁହନ୍ତି, ସେ ପରିମାଣରେ ପଛୁଆଭାବକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଦୂରକରିବା ସମ୍ଭବ ।

୪. ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ବା ଦୀର୍ଘସ୍ମୃତିକୁ ସଫଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ସଙ୍ଗଠନ (Organisation) କୌଶଳ, ଅର୍ଥ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ, ନୈପୁଣ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ-ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

୫. ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହିସବୁ କୌଶଳର ଉପଯୋଗ ଘଟାଇ ସ୍ମରଣ-ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦଳଭୁକ୍ତ (Grouping ବା clustering) କରି ଭାବନାସବୁକୁ ସମଧର୍ମୀ ଭାବ ସହିତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଘଟାଇ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଚିତ୍ରଭାବନା ଗଠନକରି ନିଜର ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମରଣ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କେବଳ ଶରୀର ଭିତ୍ତିକ ନୁହେଁ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନୁଭବ ପାଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସବୁପ୍ରକାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ । ମାତ୍ର ଏହା ପୂରାପୂରି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ହୁଏତ ବେଶ୍ କିଛି ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିଲୟ ଘଟେ । ତଥାପି କତେକ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହିବାସ୍ଥଳେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି କୌଶଳ ଓ ଶକ୍ତି ଆହରଣ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାରେ କେତେକ ଜଟିଳତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଆମର କେତୋଟି ସ୍ମରଣକ୍ରିୟା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ (Short Term) । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କର୍ମଚଳାଇବା ପାଇଁ ଏପରି ସ୍ମରଣକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ , ଟେଲିଫୋନ ତାଲିକାରୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ଦେଖିସାରି ତାକୁ ଫୋନ୍ କରିବା ପରେ ଅଧିକ ମନେରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଇପାରେ । ସେହିପରି ମାତ୍ରାଧିକ ଗତିରେ କିମ୍ୱା ବେପରୁଆ ଭାବରେ ଚଳାଇଯାଉଥିବାର ଗାଡ଼ିଟିର ନମ୍ବର ଦେଖି ପୋଲିସକୁ ଜଣାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଇପାରେ । ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଥରେ ମାତ୍ର ଦେଖିଥିବା ନମ୍ବର ବା ସେହିପରି କିଛି ବସ୍ତୁର ସ୍ମରଣ କରି ତାହାର ଉପଯୋଗ କରୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ତରୁଣ ତରୁଣୀଙ୍କ ପରି ମନେରଖିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର କାମଚଳା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତିକୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀରେ ରୂପାନ୍ତର କଲାବେଳେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବରକୁ ମନେରଖି ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର କମ ହୋଇଥାଏ । ଭବିଷ୍ୟତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନମ୍ବରଟିକୁ ମନେରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ନମ୍ବର ସବୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ମରଣ ଉଦ୍ୟମରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଏପରି ବାଧାରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ତଥାପି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଏପରି ବାଧାର ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ।

ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ଆମେ ସ୍ମରଣ ରଖୁଥିବା ବିଷୟସବୁ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟର । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସ୍ମରଣ ଘଟଣା କେନ୍ଦ୍ରିତ (Episodic) । କେଉଁ ସମୟରେ କେଉଁ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା ତାହା ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଗତ ସପ୍ତାହରେ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କେଉଁଠାରେ ଦେଖାହୋଇ କଣ ସବୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିଲା ତାହା ଏପରି ସ୍ମୃତିର ସାମଗ୍ରୀ । ଗବେଷଣାରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଘଟଣାଜନିତ ସ୍ମୃତିର କ୍ଷୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଦ୍ରୁତତର ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତିଟି ଜ୍ଞାନଗତ ଓ ଭାଷାଗତ (Semantic) । କେଉଁ ବସ୍ତୁଟିକୁ 'କମଳା' କୁହାଯାଏ, କେଉଁ ବସ୍ତୁଟିକୁ 'ଟେବୁଲ'

କୁହାଯାଏ ତାହା ଏହି ଧରଣର । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏପରି ସ୍ମୃତି ପ୍ରାୟ ଅତୁଟ ଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଆଖିରେ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ନଥିଲେ କେବଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏପରି ସ୍ମୃତିକୁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ବନ୍ଧିତ (Procedural) ସ୍ମୃତି । ସାଇକେଲଟି କିପରି ଚଳାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ କମ୍ପ୍ୟୁଟରଟି କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଏପରି ସ୍ମୃତି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତି । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ, କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତି ସାଧାରଣତଃ ଅତୁଟ ରହେ । ଏପରିକି ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଗାଡ଼ିଚଳାଇ ଶିଖିଥିବା ବୃଦ୍ଧଜଣକ ଶାରୀରିକ ସକ୍ଷମତା ରହିଥିଲେ ସେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ପାରିବେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଚାପରେ ଘଟଣାଜନିତ ସ୍ମୃତି ବେଶ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ମୃତି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇନଥାଏ ।

ସ୍ମରଣର ସାମଗ୍ରୀ ଯେତେ ବେଶିଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବ ତରୁଣତରୁଣୀ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନେ ରଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସେତେ କମିବ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମଗ୍ରୀ ତରୁଣତରୁଣୀ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସମାନ ଭାବରେ ମନେରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅର୍ଥହୀନ ସାମଗ୍ରୀ ତରୁଣତରୁଣୀ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମନେ ରଖିପାରନ୍ତି ।

ମନେରଖିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଚେତନଶୀଳ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ କେତେକ ସ୍ମୃତିଜନିତ ଅଭାବ ଦୂରକରିନିଅନ୍ତି । ଡାଏରୀରେ ଲେଖିରଖିବା, କେତେକ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି (Repetition) ମାଧ୍ୟମରେ କେତେକ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମୃତିହ୍ରାସ ଏକ ବାସ୍ତବତା । ଏପରି କାହିଁକି ଘଟେ ?

ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ବୟସ ସତୁରି ବର୍ଷହେଲାବେଳକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଓଜନ ୫ ପ୍ରତିଶତ କମିଯାଏ । ବୟସ ଅଶୀ ବର୍ଷ ହେବା ବେଳକୁ ଓଜନ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ବୟସ ନବେ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଓଜନ କମିଯାଏ । ସ୍ନାୟୁକୋଷର ଏପରି କ୍ଷୟ ସ୍ମୃତି ସମେତ କେତେକ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ବିଶେଷତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ସ୍ମରଣ-କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଅଗ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ (Frontal lobes) ର କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ନେଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶବିଶେଷ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ (Hippocampus) ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମୃତିକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତକରେ । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ଓଜନ ଯେଉଁ ହାରରେ ହ୍ରାସହୁଏ ସେହି ଅନୁପାତରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଓଜନ ହ୍ରାସ ଘଟିନଥାଏ । ସମ୍ଭବତଃ ନାରୀ ହରମୋନର କ୍ରିୟାକଳାପ ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତି କ୍ଷୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

■

ସ୍ମରଣ-ସଫଳତା ବଢ଼ାଇବେ କିପରି

ସଫଳତାର ସହିତ ସ୍ମରଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ପରିମାଣର ମିଳିନଥାଏ । ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା କିପରି ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ, ତାହା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ମରଣ-ସାଫଲ୍ୟର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ଗୋଟିଏ ଚାହାଣୀରେ ଥରଟିଏ ପାଇଁ ଦେଖାଯାଇଥିବା (ବା ଶୁଣାଯାଇଥିବା) ସାମଗ୍ରୀର କ୍ଷଣସ୍ମୃତି ବା ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Short Term Memory) ହେଉ କିମ୍ବା ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାଇତି ରଖାଯାଉଥିବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ମୃତି (Long Term Memory) କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଂଗଠନ (Organisation) ଅର୍ଥଗତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ (Semantic Elaboration) ଏବଂ ମାନସିକ ଛବିଅଙ୍କନ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୁନଃ ସ୍ମରଣ ବା ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ (Recall) ସମୟରେ ସହାୟକ ହେବାର କଥା ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସଂଗଠନର କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ମନେରଖାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ସଂଗଠିତ କରାଯାଇପାରେ । ଅର୍ଥଗତ ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରଣର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ବା ଭାବ ସହିତ ସଂଯୋଜିତ କରାଯାଇପାରେ । ପୁଣି ମାନସିକ ଛବି ଅଙ୍କନ କୌଶଳର ଉପଯୋଗ କରି ମନେରଖିବା ସହିତ ସେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଛବିଟି ମାନସ ପଟରେ ଅଙ୍କନ କରାଯାଇପାରେ । ଏସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀର ଗ୍ରହଣ ତଥା ପୁନଃସ୍ମରଣ ସମୟରେ ସଫଳତାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଥମେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆମେ ସ୍ମରଣ ସଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ କେଉଁ ପଦ୍ଧତିରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଛୁ, ତାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସ୍ମରଣ ମାତ୍ରାକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ପରିସ୍ଥିତି ଭିନ୍ନ ହେଲେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସବୁ ପଦ୍ଧତିରେ ସମାନ ପରିମାଣର ବୟସଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

ସ୍ମୃତି ମାପକ ହିସାବରେ ପୁନଃ ସ୍ମରଣ ବା ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ (Recall), ଚିହ୍ନଟ ପଦ୍ଧତି (Recognition), ସଞ୍ଚୟ ପଦ୍ଧତି (Saving Method) ମୁଖ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ (Recall) ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାସବୁ ମନେରଖିଛି, ସେସବୁକୁ କହିବା କିମ୍ବା ଲେଖିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ଚିହ୍ନଟ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି ସାମଗ୍ରୀ

ଦିଆଯାଇ କେଉଁ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ତା' ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରରେ ରହିଛି, ସେସବୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ମୁହଁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏ ଧରଣର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ମରଣ-ପରୀକ୍ଷା । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଦିଆଯାଇ କେଉଁ ଫଟୋଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର କଲେଜ ସହାଧ୍ୟାୟୀମାନଙ୍କର ଫଟୋ, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏ ଧରଣର ଏକ ଦାୟିତ୍ୱ । ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ମାପକଟି ହେଉଛି ସଞ୍ଚୟ ପଦ୍ଧତି । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ଛାତ୍ର କୋଡ଼ିଏଟି ଶବ୍ଦଥିବା ଗୋଟିଏ ତାଲିକାକୁ ପୁରାପୁରି ମୁଖସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ଦଶଥର ତାଲିକାଟି ପଢ଼ିଥିଲା । କିଛିଦିନ ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ସେ ଉକ୍ତ ତାଲିକାକୁ ପୁରାପୁରି ମନେରଖି ନିର୍ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ସ୍ମରଣ ପାଇଁ ତାକୁ ଛ'ଥର ପଢ଼ିବାକୁ ହେଉଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ୪ଥର ସଞ୍ଚୟ କରିପାରିଛି । ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ସେ ୪ଥର କମ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିଛି । ସଞ୍ଚୟର ମାତ୍ରା ଯେତେ ଅଧିକ, ସ୍ମରଣ ସଫଳତା ତା'ର ସେତେ ବେଶୀ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମନେରଖିଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ମୁକ୍ତଭାବରେ ପୁନଃସ୍ମରଣ ବା ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ଦିଆଗଲେ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତା । ମାତ୍ର ସ୍ମରଣର ମାତ୍ରା ଚିହ୍ନଟ ପଦ୍ଧତିରେ ମାପ କରାଗଲେ ଫଳାଫଳ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ମୁହଁ ମଧ୍ୟରୁ ଚିହ୍ନାମୁହଁ ଚିହ୍ନଟ କହିବା କିମ୍ବା ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ନାମ ମଧ୍ୟରୁ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନାମ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ଏ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ପରିମାଣର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ପରିଚିତ ନାମ ବା ମୁହଁ କେତେଦିନ ତଳର, ସେପରି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ସ୍ମରଣର ମାତ୍ରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ବ୍ୟବଧାନ ଯେତେ ବେଶୀ ହୁଏ ବିଫଳତାର ପରିମାଣ ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଚିହ୍ନଟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ବୟସ ସ୍ମରଣର ସଫଳତାକୁ ସେପରି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ନାହିଁ ।

ମୁକ୍ତ ପୁନଃସ୍ମରଣ ତୁଳନାରେ ଚିହ୍ନଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାହିଁକି ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ, ତାହାର କାରଣ ରହିଛି । ପୁନଃ ସ୍ମରଣ (Recall) କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏକ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ (Effortful) ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଚିହ୍ନଟ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମନ୍ଥର ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସମ୍ଭବତଃ କ୍ଷିପ୍ରଗତିର ପ୍ରଯତ୍ନରେ ଅଭାବ ହେତୁ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତିସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ପଛୁଆ ରୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳତା (Effortfulness) ଉପାଦାନର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ କେତେକ ବିଷୟବସ୍ତୁର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣ ସମୟରେ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ପ୍ରୟୋଜନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ

ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣ ପାଇ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଚାପନଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସବୁବେଳେ ସ୍ପଷ୍ଟ ନହେଲେ ମଧ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ଏକ ଅପରିଚିତ ଜାଗାକୁ ଯାଇ ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନେଇ ରୋଗୀ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ରାସ୍ତାଟି ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାନସିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ସ୍ମରଣ ପ୍ରୟାସର ଏକ ଉଦାହରଣ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସହଜ ସୁଲଭ ଭଙ୍ଗୀରେ ନୂଆ ଜାଗାକୁ ଯିବା ଏବଂ ଫେରିଆସିବା ପାଇଁ ବାଟ ମନେରଖିବା ଏକ ସ୍ୱତଃଚାଳିତ (Automatic) ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଫଳତାର ପରିମାଣ କମ୍ ହେବା ସ୍ଥଳେ ସହଜ ସୁଲଭ ସ୍ମରଣ ପରିବେଶରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁନାହିଁ ।

ସ୍ମରଣ ସଫଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀର ସ୍ୱରୂପ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ପରିଚିତ ମୁହଁ କିମ୍ବା ନାମ ସବୁର ଚିହ୍ନଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସାଧିକ୍ୟର ବିଶେଷ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରକାରର ବିଷୟବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ । ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜ୍ୟାମିତିକ ଚିତ୍ର, ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଶବ୍ଦ ଏବଂ ତାର ନିର୍ମିତ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁର ଅନୁଭବ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ଏହି ପ୍ରକାର ପରିଚିତ ଓ ଅପରିଚିତ ସାମଗ୍ରୀ ଦିଆଯାଇ ଚିହ୍ନଟର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଜ୍ୟାମିତିକ ଚିତ୍ର ସବୁ ଦର୍ଶନଗତ ଅନୁଭବର ସାମଗ୍ରୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ପକ୍ଷୀର ଶବ୍ଦ ଶ୍ରବଣାନୁଭୂତି ଓ ତାର ବସ୍ତୁ ସବୁ ସ୍ପର୍ଶାନୁଭୂତିର ସାମଗ୍ରୀ ଥିଲା । କିଛି ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଚିହ୍ନଟର କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ବର୍ଷୀୟାନବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ପର୍ଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ସ୍ମରଣ ରଖାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁ ସବୁ କେଉଁ ଧରଣର ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ।

ବୟସକୁ ବାଦ୍‌ଦେଲେ ସ୍ମରଣ ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟ କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କୌଣସି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆମର ଆଗ୍ରହ ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ଆମ ସ୍ମରଣକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସେହିପରି ଆମର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶବ୍ଦଜ୍ଞାନ (vocabulary) ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ଆମର ସ୍ମରଣ ସଫଳତାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସ୍ମରଣ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ସ୍ମରଣ-ପ୍ରକ୍ରିୟା (Memory Process) ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଜ୍ଞାନ (Memory Knowledge) ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ଜିନିଷ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସ୍ମରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଛିଟା ବାଧା ଆସିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଅଭିନିବେଶ (Attention)ର କିଛିଟା ସମସ୍ୟା ଥାଏ । ସ୍କୁଲରୁ ବାହାରିଥିବା କିମ୍ବା ସଦ୍ୟ କଲେଜରୁ ବାହାରିଥିବା କିଶୋରକିଶୋରୀ ବା

ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରରୋଚିତ କରାଯାଇପାରେ । "ଏକଥାଟି ମନେରଖନ୍ତୁ"– ଏପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଳ୍ପବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ମାତ୍ର କେବଳ ମନେରଖିବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ସେ ଦିଗରେ କର୍ଣ୍ଣପାତ ନକରିପାରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନଶୀଳତା କମ୍ ହେବାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପ୍ରତଃସ୍ମରଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ମାତ୍ର ସ୍ମରଣଜ୍ଞାନ କଥାଟି ଭିନ୍ନ । ସ୍ମରଣ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ କି କି ଉପାୟ ରହିଛି, କି କି ସମ୍ବଳ ରହିଛି ଏବଂ କେଉଁ ପଦ୍ଧତି କେଉଁଠାରେ ବେଶୀ ଉପଯୋଗୀ– ଏ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ସ୍ମରଣ ଜ୍ଞାନ । ବର୍ଷୀୟାନବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏପରି ସଚେତନଶୀଳତା ଅତୁଟ ଥାଏ । ଫଳରେ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ।

ସ୍ମରଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସ୍ମରଣ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଚେତନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ବେଶ କୌତୁହଳପ୍ରଦ । ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି– ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସେସବୁର ପୁନଃସ୍ମରଣର ଆଶା କରିବା କେତେଦୂର ସମୀଚୀନ ? ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାଦେବାରେ ବିଶେଷ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପରୀକ୍ଷାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ବର୍ଷୀୟାନ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଉଥିଲା । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଆସବାସପତ୍ର ସଜାଇ ରଖାଯିବା ପରେ ଏବଂ ଥରେ ସେସବୁ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବା ପରେ ଏହି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷପତ୍ର ପରେ ଠାବ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ସଜା ହୋଇଥିବା ଜିନିଷପତ୍ର ଠାବ କରିବାରେ ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କା ଓ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ଜିନିଷସବୁ ପୁନଃସ୍ମରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଠାବ କରିବାରେ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ।

ସୁତରାଂ ଏପରି ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ନୂତନ କୌଶଳଟି ପୁରାତନ କୌଶଳ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥିଲେ ବୟସ୍କା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଥିବା କୌଶଳ ପୂର୍ବ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ କରାଗଲେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ସଫଳତାର ସହିତ ପୁନଃସ୍ମରଣ କରିପାରିବେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ନୂତନ କୌଶଳର ଶିକ୍ଷା ଓ ପୁନଃସ୍ମରଣ ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ କହିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧. ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୁନଃସ୍ମରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ସେସବୁର ସଂଗଠନ (ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିବା), ଅର୍ଥଗତ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଓ ମାନସିକ ଚିତ୍ରାଙ୍କନର କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ ବା ପୁନଃସ୍ମରଣ ଅପେକ୍ଷା ଚିହ୍ନଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ଭୂମିକା ରହୁଥିବାରୁ ଚିହ୍ନଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାମାନେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ ସ୍ତରର ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

୩. କେତେକ ଧରଣର ସ୍ମରଣ-ସାମଗ୍ରୀ (ଯଥା ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ପୂର୍ବ ଅନୁଭବ) କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ଅଧିକ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଥାଇ ମଧ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ସମ୍ଭବପର ।

୪- କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣ କୌଶଳ ଉପଯୋଗୀ, ଏହାର ଜ୍ଞାନ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ଅଧିକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଏପରି ଜ୍ଞାନର ଉପଯୋଗ ଘଟାଇ ବର୍ଷୀୟାନମାନେ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇପାରିବେ ।

୫- ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସଫଳତା/ବିଫଳତାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ସଫଳ ସ୍ମରଣ ଦର୍ଶାଇ ପାରିବେ । ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

■

ମାନସିକ ବିକାଶ

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଏକମାତ୍ର ପରିପ୍ରକାଶ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବିଭିନ୍ନ ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ, ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ, ପରିଚାଳନାର ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଦକ୍ଷତା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଜୀବନର ଗୋଧୂଳି ବର୍ଷରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ମାନସିକ (ଜ୍ଞାନଗତ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ସକରାତ୍ମକ କି ନକରାତ୍ମକ, ତାହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁସବୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱଇଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡର ବିଶ୍ୱବିଶ୍ରୁତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜାଁ ପିଆଜେ ଅଗ୍ରଣୀ । ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ସବୁଦେଶରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ଅଳ୍ପ କେତେକ ୂରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବାଦ ଦେଲେ ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶମାନ ଗ୍ରହଣୀୟ ଓ କରଣୀୟ । ଜନ୍ମର ପରଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ବର୍ହିଜଗତକୁ ତା'ର ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ କିପରି ଉପସ୍ଥାପନ କରେ ଏବଂ ତଦନୁସାରେ କିପରି ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଗଠନ କରେ, ତାହାର ପ୍ରଣିଧାନ ଜାଁ ପିଆଜେଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଅବଦାନ । ପିଆଜେ ଏହାକୁ ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶ (Cognitive Development) କହିଛନ୍ତି ।

ପିଆଜେଙ୍କ ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶତତ୍ତ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଏକ ସୋପାନଭିତ୍ତିକ ପରିକଳ୍ପନା । ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ ମାନବଶିଶୁର ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶ ଘଟେ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରିଥାଏ । ପିଆଜେ ନିଜର ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ବ୍ୟବହାର ସୂକ୍ଷ୍ମଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ । ପରେ ସେ ନିଜେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷାକରି ଅନ୍ୟ ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ତତ୍ତ୍ୱ ସଠିକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ଯୋଗାଇଲେ ।

ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶର ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସୋପାନ (Stages) ରହିଛି । ଏହି ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ଜନ୍ମରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସୋପାନକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକାରକ (Sensory Motor Stage) ସୋପାନ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏ ସୋପାନରେ ଶିଶୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବୁ (ଚକ୍ଷୁ, ବର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ଜିହ୍ୱା ଓ ଚର୍ମ)କୁ ସମ୍ମିଳରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଠିକ୍ ମତେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁଉପରେ ନିଜର ନଜର ସ୍ଥିର ରଖିବା ଶିଶୁର ବୁଦ୍ଧି ଓ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରକାଶକରେ । ସେହିପରି ହାତଗୋଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀ ପରି କାରକ-ଅଙ୍ଗ (Motor Organ) ଉପରେ ମଧ୍ୟ

କିଛିଟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିକ୍ଷାକରେ । ବିଶେଷତଃ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ କାରକ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତାର ପରିଚୟ । ଅଭିଳଷିତ ବସ୍ତୁଟି ଆଡ଼େ ଚାହିଁ, ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥିର ରଖି ସେ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଏବଂ ତାହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହାତରେ ଧରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟକାରକ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Sensory Motor Intelligence)ର ସ୍ପଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ । ମୋଟଉପରେ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ବୌଦ୍ଧିକ ବା ମାନସିକ ବିକାଶ ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ କାରକର ସମନ୍ୱୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ପ୍ରାକ୍-ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶ (Pre-Operational) କୁହାଯାଇପାରେ । ଏ ସୋପାନଟି ଦୁଇବର୍ଷରୁ ସାତବର୍ଷ ବୟସର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରାକ୍-ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସୋପାନ କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ପିଲାଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ବସ୍ତୁଜଗତର ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ସେସବୁକୁ ନେଇ ତା'ର ପରିବେଶରେ ଯେଉଁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରେ, ଏ ସୋପାନଟି ତାହାର ପ୍ରସ୍ତୁତିଭୂମି । ଏହି ସୋପାନରେ ଜିନିଷପତ୍ରକୁ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ଶିଖେ । ଦ୍ରବ୍ୟର ପରିମାଣ, ସଂଖ୍ୟା ଓ ଦୀର୍ଘତାପରି କେତେକ ମୌଳିକ ଧାରଣା ଶିକ୍ଷାକରେ । ମିଛିମିଛିକା ଖେଳ ଖେଳିବାର ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ଶିକ୍ଷାକରେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷର ପ୍ରତୀକ (Symbol) ହିସାବରେ ଅନ୍ୟଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ୭ବର୍ଷରୁ ୧୧ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନଟି ବିକଶିତ ହୁଏ । ଏହା ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶ (Concrete Operational Stage) ଆୟତନ ପରି ଜଟିଳ ଧାରଣସବୁ ବିକଶିତ ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେଉଁସବୁ ବସ୍ତୁ ଦେଖନ୍ତି, ସେସବୁକୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳରୁ ମିଳୁଥିବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର ଭାବନା ଗଠନ କରନ୍ତି । ଏ ସୋପାନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଆଖିଆଗରେ ରହିଥିବା ବସ୍ତୁ ଏବଂ ଆଖିଆଗରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଘଟଣାସବୁକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ପିଲାମାନେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅବିମୂର୍ତ୍ତ ଚିନ୍ତା (Abstract Thoughts)କୁ ନେଇ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏ ସୋପାନରେ ଆସିନଥାଏ ।

ମାନସିକ ବିକାଶର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଭାବନା-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିକାଶ । ଏହା ଏଗାରବର୍ଷ ପରେ ସମ୍ଭବହୁଏ । ଅବିମୂର୍ତ୍ତ ଚିନ୍ତା (Abstract Thoughts)ର ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଛି ଏହି ଭାବନାମୁଖୀ ବିକାଶ (Formal Operation)ର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ । ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଚେୟାରଗୁଡ଼ିକ କିପରି ସଜାଇଲେ ଭଲ ଦିଶିବ, ସେପରି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବନା ସୋପାନର ବିକାଶସ୍ତରରେ ରହିଥିବା ପିଲାଟି ଚେୟାରଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଜାଡ଼ିବ । ତିନି ଚାରୋଟି ଉପାୟରେ ସଜାଡ଼ିବା ପରେ ନିଜମନକୁ ପାଉଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଉତ୍ତମ ବୋଲି ଉତ୍ତର ହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାବନାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିକାଶସ୍ତରରେ ଗତିକରୁଥିବା ପିଲାଟି ନିଜ ପରିବେଶରେ ଚେୟାରସବୁକୁ ସଜାଡ଼ିବାର ବାସ୍ତବ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ମନେ ମନେ ବିଭିନ୍ନ ସଜ୍ଜୀକରଣର

କଳ୍ପନା କରିବ । ମାନସପଟରେ ଯେଉଁ ସଜ୍ଜୀକରଣ ପଦ୍ଧତି ଉତ୍ତମ ବିବେଚିତ ହେବ, ସେପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅନୁମୋଦନ କରିବ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ମାନସିକ ବିକାଶର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ଶିଶୁର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ କାରକ (Motor Organs) ଅଙ୍ଗସବୁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସ୍ଥଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁ ତାର ବହିର୍ଜଗତର ବସ୍ତୁସବୁକୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରେ । ପରସୋପାନରେ ସେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ସେ ଅବିମୂର୍ତ୍ତ (Abstract Thoughts) ଭାବନା ଓ କଳ୍ପନାର ପ୍ରୟୋଗ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରେ । ଏହି ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଆସିଥାଏ । ପିଆଜେ ଯେଉଁ ବୟସ ସୀମା ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିପାରେ ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବନା ୭ବର୍ଷରୁ ୧୧ବର୍ଷର ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସଂପାଦିତ ହେବାର କୁହାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବିଳମ୍ବରେ ଶେଷ (୮ବର୍ଷରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସସୀମା) ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସେପାନ ଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ।

ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିକାଶର ସୋପାନ କଣ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପିଆଜେ ମନୁଷ୍ୟର ଯୌବନ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ସୋପାନର ଅବତାରଣା କରିନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଭାବନାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିକାଶର ଅୟମାରମ୍ଭ ହୁଏ, ସେହି ସୋପାନଟି କ୍ରମେ ବଳବତ୍ତର ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ଏହି ମତବାଦକୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପୂର୍ବରୁ ସମର୍ଥନ କରୁନଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଭାବନାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶ କୈଶୋର ସମୟରେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରେ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନ କାଳରେ ଏହା ଏକ ଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ଥିର ରୂପ ନିଏ । ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଏହାର ପଶ୍ଚାଗତି (Regression) ହୁଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକାଶର ନିମ୍ନ ସୋପାନକୁ ଫେରିବାକୁ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଭିନ୍ନଚିତ୍ର ମିଳିଥାଏ । ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାରେ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ମାପିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ ଓ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ସେ ସମସ୍ତ ବହୁ ଭାବରେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଉପକରଣସବୁ ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କ ଜୀବନସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇନଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ଥହୀନ ହୋଇପଡୁଛି । ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନାହାନ୍ତି ଏବଂ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାଁନ୍ତି । ଅଭିପ୍ରେରଣାର (Motivation) ଅଭାବ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ (Performance) ନିମ୍ନସ୍ତରୀୟ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜୀବନ-ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ରହୁଛି ।

ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଭାବନାସ୍ତର ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଭାବନାକେନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୂଚାଇବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ । ଏପରି ଭାବନା ବିକାଶର

ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଅବରୋହ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତାର (Deductive Reasoning) ର ପ୍ରୟୋଗ । ଏପରି ମାନସିକ ବିକାଶରେ ପହଞ୍ଚିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରୁ ଅନ୍ୟଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ବା ସୋପାନକୁ ଗତିକରନ୍ତି । ମନେକରଯାଉ, ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ କିଛିଲୋକଙ୍କୁ କୁହାଗଲା । ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ଆଠଟି ସ୍ତମ୍ଭ ଓ ଆଠଟି ଧାଡ଼ିର ଗାରପକାଇ ୬୪ଟି ଘର ତିଆରି କରାଗଲା । କାଗଜର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କୌଣସି ଏକ ଘରେ ସଂଖ୍ୟାଟି ଲେଖାହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଗଲା । କାଗଜଟିକୁ ନ ଦେଖାଇ କେଉଁଘରେ ସଂଖ୍ୟା ଲେଖାହୋଇଛି, ତାହାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁହାଗଲା । ଅବଶ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟକେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଉତ୍ତର ଲୋଡ଼ିପାରନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଗଲା ।

ଏପରି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଅବରୋହ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ । ସଂଖ୍ୟାଟି କାଗଜର ପ୍ରଥମ ଚାରିସ୍ତମ୍ଭରେ ରହିଛି କି ଶେଷ ଚାରିସ୍ତମ୍ଭରେ ରହିଛି ? ଏହାର ଉତ୍ତର ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଦୂରକରିବ । ପୁଣି ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଦରେ ପଚରାଯାଇପାରେ– ପ୍ରଥମ ଚାରିଧାଡ଼ିରେ ନା ଦ୍ୱିତୀୟ ଚାରିଧାଡ଼ିରେ ? ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପଦ୍ଧତିରେ ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ ଅନିଶ୍ଚିତତାକୁ କମାଇବ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ତର ସହଜ ହେବ । ଏହା ଅବରୋହ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏଣୁତେଣୁ ପ୍ରଶ୍ନପଚାରିଚାଲିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଧାନରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ସମୟ ନେବେ । ସୁତରାଂ ଧାରାବାହିକ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରୁ ଅନ୍ୟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଗତିକରୁଥିବା ଭାବନାଶୈଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି ।

ଭାବନାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିକାଶ ଧାରାର ଅନ୍ୟତମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ରୂପକଧର୍ମୀ (Metaphorical) କଥା ଓ ବକ୍ତବ୍ୟପ୍ରତି ପ୍ରଶଂସାସୂଚକ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା । ଉନ୍ନତ ଭାବପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଆମେ ରୂପକଧର୍ମୀ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ । ଜୀବନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ''ଜୀବନନଦୀ'' କଥାଟି ଆଉ କେତେକ ଭାବନାକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରେ । ଜୀବନର ପ୍ରବାହଧର୍ମୀ ସ୍ୱଭାବକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରେ । ଭାବନା ଓ କଳ୍ପନାରବିକାଶ ସହିତ ଏପରି ରୂପକଧର୍ମୀ ଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା ଆମ ବ୍ୟବହାରରେ ସ୍ଥାନପାଏ ।

ଭାବନା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶର ସମସ୍ତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ବିଚାର କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଏକ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଗାମୀ (Regressive) ସୋପାନ କହିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୈଶୋର ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ମଧ୍ୟ ବସ୍ତୁକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ବିକାଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇନଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପଶ୍ଚାଦ୍‌ପଦର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁନାହିଁ । କାରଣ ଏମାନେ ବହୁପୂର୍ବରୁ ପଛୁଆ ରହିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଭାବନାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚତର ଅବିମୂର୍ତ୍ତଭାବନାର ନିଦର୍ଶନ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

■

ମାନସିକ ବିକାଶରେ ପରିପକ୍ୱତାର ରୂପରେଖ

ସ୍କୁଲକଲେଜ ଏବଂ କର୍ମସଂସ୍ଥାନରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବୁଦ୍ଧିମାପକ ଓ ଦକ୍ଷତାମାପକ ବ୍ୟବହାର କରି ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ଆକଳନ କଲେ କି ସମସ୍ୟାସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ତାହା ଅନ୍ୟତ୍ର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ଏପରି ସବୁମାପକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବିଲୟର ସୂଚନା ପାଇବା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରତ୍ୟାଶା । ଏହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଅନେକଲୋକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ପଶ୍ଚାତଂଗାମୀ ଆଖ୍ୟା ମଧ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏପରି ସ୍ଥୂଳବିଚାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାର କରିବସିଲେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଧାରା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟିଯାଉଥିବା ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ଚାରୋଟି ସୋପାନରେ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜାଁ ପିଆଜେ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାପରେ ସେ ମାନସିକ ବିକାଶର ପଞ୍ଚମସୋପାନର କଥା କହିନାହାନ୍ତି । ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଟି ଚାଲୁରହିଥିବାର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ପିଆଜେ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବିକାଶର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଏ ସମୟରେ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ବିଚାର ନକରି ବହୁ-ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବିଚାରକରିବା ଉଚିତ ହେବ ।

ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହିଁ ଏପରି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଗଠନ କରିଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞାନ (Specialization) ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଲକ୍ଷର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ମଧ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏପରି ଏକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିପ୍ରେରଣା (Motivation)ର ଦିଗଟି ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ ସ୍ତର ତୁଳନାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଏ ।

ସୁତରାଂ କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ପ୍ରତି ସେମାନେ ଅଭିପ୍ରେରିତ, ତାହାର ବିଚାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦକ୍ଷତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଭାବନା ବିକାଶର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ପୂର୍ବପରି ସମସ୍ୟାସବୁକୁ ଏକ ଅଲଗା ଓ ପୃଥକୀକୃତ ସମସ୍ୟାର ସ୍ଥାନ ନଦେଇ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରନ୍ତି । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ସହିତ କିପରି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ, ତାହାର ବିଚାର କରନ୍ତି । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟମାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ରୂପ ଦେବ, ତାହାର ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବିକାଶର ସୋପାନକୁ ଭିନ୍ନ ପରିଭାଷା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନା ବିକାଶକୁ ପିଆଜେଙ୍କ ପରି କୈଶୋର କାଳ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନରଖି ଦୀର୍ଘତର ଜୀବନ-ପରିସର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିଛନ୍ତି ।

ସେହିପରି ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିକାଶର ଚାରୋଟି ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଅର୍ଜନମୁଖୀ ବିକାଶ, ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବିକାଶ, ଦାୟିତ୍ୱମୁଖୀ ବିକାଶ ଏବଂ ପୁନର୍ଗଠନମୁଖୀ ବିକାଶ । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର କାଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ବିକାଶମୁଖୀ ମନୁଷ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାଥାଏ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳସବୁ ଆହରଣ କରିବା । ଔପଚାରିକ ଓ ଅନନୌପଚାରିକ ଶିକ୍ଷାବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଆହରଣ କରାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିକାଶ ସୋପାନର ସମୟ ହେଉଛି ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନ କାଳ । ଏହିସମୟରେ ଜ୍ଞାନଆହରଣ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ପାଇଁ ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଆହରଣ କରିଛି, ତାହାର ଉପଯୋଗ ଘଟାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ କରିବାର ମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ ରଖେ ।

ବିକାଶର ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ଦାୟିତ୍ୱମୁଖୀ ବିକାଶ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଯୌବନରେ ବିକଶିତ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ (ପରିବାର, କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ସଂସ୍ଥା) ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରି ନିଜର ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱପୂରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜକୁ ବିକଶିତ କରେ । ବିକାଶର ଶେଷ ସୋପାନଟି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଏହାକୁ ପୁନର୍ଗଠନ ସୋପାନ କୁହାଯାଇପାରେ । ପୂର୍ବରୁବ୍ୟକ୍ତି ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାର କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲାଭକ୍ଷତିର ବିଚାର ମୂଳମାନଦଣ୍ଡ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର କରେ । ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରେ । ପୂର୍ବ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକର ପୁନର୍ସମୀକ୍ଷା କରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ କଣ ମୋର ଜାଣିବାର କଥା ଏବଂ କିପରି ଜାଣିବାକୁ ହେବ, ଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଆଲୋଡନ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମନରେ ଆଲୋଡ଼ନ ଆସେ– ମୁଁ ଜାଣିଥିବା ଜିନିଷ ସବୁକୁ କିପରି କାମରେ ଲଗାଇବି ? ମାତ୍ର ଶେଷ

ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନର ଜିଜ୍ଞାସା ଏକ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ନିଏ । ମୁଁ କାହିଁକି ଜାଣିବି ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନର କ'ଣ ଉପକାର ହେବ, ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ନୈତିକ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କୋହଲବର୍ଗ ପ୍ରାୟ ସେହିପରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଯେଉଁ ମାନସିକ ବିକାଶ ଘଟେ, ତାହାର ତିନୋଟି ସ୍ତର ରହିଛି । ପ୍ରଥମସ୍ତରଟି ପୁରାପୁରି ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ଛୋଟଛୋଟ ପିଲାମାନେ ନିଜର ଲାଭକ୍ଷତି ବିଚାର କରି ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାରକରନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ସେମାନେ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମାଜର ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସମାଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ବାପା ମାଙ୍କ ବିଚାର, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ବିଚାର, କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ବିଚାର ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଲାଭକରେ ।

ମାତ୍ର ଅନ୍ତିମ ସୋପାନରେ (ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ) ଲୋକମାନେ ଆପେକ୍ଷିକ ବିଚାରଧାରା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । କୌଣସିଟି ନୀତି ନିୟମ ପ୍ରମାଦମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ନୀତିନିୟମ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଏସବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ସୁତରାଂ ଆପେକ୍ଷିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ହେବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଏ ।

ପରିଶେଷରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକାଶର ଆଲୋଚନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଉଗୋଟିଏ ଧାରଣା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମନେହୁଏ । ଏରିକ୍ସନ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ବିକାଶ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଠୋଟି ସୋପାନର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କମତରେ ଜୀବନର ପ୍ରତି ସୋପାନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (Conflict) ରହିଛି ଏବଂ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକାଶ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଶେଷ ଦୁଇଟି ସୋପାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୌବନକାଳରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ କିଛି ନା କିଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ବିକାଶମୁଖୀ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଆଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । କେହି କେହି ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସମର୍ଥନ କରିପାରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆଂଶିକ ଭାବରେ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏରିକ୍ସନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମଧ୍ୟ ଯୌବନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗତିହୀନତା (Stagnation) ଏବଂ ଗତିଶୀଳତା (Generativity)ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଚାକିରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିଛିଟା ପଦୋନ୍ନତି ପାଇସାରିଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପଦୋନ୍ନତିରେ କମ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଣେ ଅଧିକ ପଦୋନ୍ନତିର ଆଶା ରଖନ୍ତି । ଏହିପରି ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱାତ୍ମକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ

ଗତିକରନ୍ତି । ଏହାକୁ ସମାଧାନ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ସମାଧାନ କରିପାରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେତେକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଶେଷ ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ପୁର୍ନଗଠନ ଓ ହତାଶା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଆସେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରେ । ଅତୀତରେ ସେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରିଛି ଏବଂ ଜୀବନର ସଦୁପଯୋଗ କରିଛି, ଏପରି ଭାବନା ତାକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅତୀତର ସବୁକାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥହୀନ, ଏପରି ହତାଶା ଭାବଆସିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ରୁଗ୍ଣ ହୁଏ ।

ସୁତରାଂ ମାନସିକ ବିକାଶର ସ୍ୱରୂପକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି, ସେଥିରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକାଶର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଛି ।

ବିକାଶ ସୋପାନର କେତୋଟି ପରିକଳ୍ପନା

ଆପଣ କେଉଁ ସୋପାନରେ ଅଛନ୍ତି, ତାହା ନିଜେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

ସୋପାନର ନାମ	ସମୟ-ସୀମା	ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ
୧- ଅର୍ଜନମୁଖୀ ବିକାଶ	ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର	ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାକରିବାର ଦୃଢ଼ ମନୋଭାବ ।
୨- ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ବିକାଶ	ପ୍ରାକ୍ ଯୌବନ	ଅର୍ଜ୍ଜନ କରାଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ଉପଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ।
୩- ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଖୀ ବିକାଶ	ମଧ୍ୟଯୌବନ	ପରିବାର ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିକାଶ ।
୪- ପୁନର୍ଗଠନରବିକାଶ	ଶେଷ ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ	ବୃହତ୍ତର ଓ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପୁନସମୀକ୍ଷା ।

■

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସାମର୍ଥ୍ୟ

ଜୀବନର ଗତିପଥରେ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସଫଳ ହେବାସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ପୁଣି ସମସ୍ୟାର ସ୍ୱରୂପ ମଧ ଭିନ୍ନ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ପେଶାଗତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରି ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ବିଫଳ ହୋଇପାରେ । ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦକ୍ଷତା କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ସାମର୍ଥ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Intelligence) । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଯେତେବେଶୀ, ତାର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଦକ୍ଷତା ସେତେ ଅଧିକ । ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ସତ । ମାତ୍ର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ମାପକ (Intelligence tests) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ବହୁପରିମାଣରେ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭର ସୂଚନା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ବୁଦ୍ଧିମାପକ ସବୁ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଦକ୍ଷତାର ପୂର୍ବାନୁମାନ (Prediction) ଦେବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବ୍ୟତୀତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ପୃଥକ୍ ରୂପେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କିପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ତାହାର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଅନୁଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ବୁଦ୍ଧି ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ପରି ଅନ୍ୟଏକ କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ମୁଣ୍ଡଟେକେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଦକ୍ଷତା କି ରୂପ ନିଏ, ତାହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା ବିଶେଷତଃ ସ୍ନାୟୁସବୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ନେବେ । ଯେ କୌଣସି ସମାଧାନର କ୍ଷିପ୍ରତା (Speed) ଏବଂ ସଠିକତା (Accuracy) ଦକ୍ଷତାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟସୂଚକ । ସୁତରାଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମନ୍ଥରତାକୁ ଏକପ୍ରକାର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଚାର କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ସତୁରୀବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ ଲେଖାହୋଇଥିବା ଏବଂ ପୁଣି ଉପରଆଡୁ ତଳକୁ ସ୍ତମ୍ଭ ଆକାରରେ ଲେଖାହୋଇଥିବା କେତେକ ନମ୍ବରର ସ୍ତମ୍ଭ ଏବଂ ଧାଡ଼ି ଦିଆଗଲା । ପ୍ରତିଧାଡ଼ିରେ ଲେଖାହୋଇଥିବା

ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ମିଶାଣଫଳ ଏବଂ ପ୍ରତି ସ୍ତମ୍ଭରେ ଥିବା ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ମିଶାଣଫଳ ବାହାରକରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା । ଅଳ୍ପସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶେଷ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ବେଳେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭୁଲ କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ସମୟସୀମାଟିକୁ ବୃଦ୍ଧିକଲାପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତରୁଣତରୁଣୀ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ସମାଧାନର ସାମର୍ଥ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁନାହିଁ । ସମୟ ଦିଆଗଲେ ବୟସ୍କଲୋକମାନେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ସଫଳତାର ସହିତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିପାରିବେ, ଏହା ଗ୍ରହଣୀୟ ମନେହୁଏ ।

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମୟର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ସୂଚନାସବୁ କେତେ କ୍ଷିପ୍ରତାର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି, ପୁଣି କେତେ ଶୀଘ୍ର ସେସବୁକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସଞ୍ଚୀକରଣ କରାଯାଉଛି ଏବଂ କେତେ କମ୍ ସମୟରେ ଏସବୁକୁ ମନେପକାଇ ଏଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ତାହା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ଘଟିଲେ ସ୍ନାୟୁସବୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଥିଳ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉଦ୍ଦୀପନା (ସୂଚନା) ସବୁର ଗ୍ରହଣ ସଞ୍ଚୀକରଣ ଏବଂ ପୁନର୍ବିନିଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନ୍ଥରତା ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଫଳତଃସମୟ ମାପକରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର କିଛି ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ସମସ୍ୟାର ଉପସ୍ଥାପନ ସମୟରେ ଖିଅସବୁର ବହୁଳତା (Redundancy) ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ମୁଖର ଆକୃତି ଦେଖି ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ଆକୃତିଟି ଠିକ୍ ଭାବେ ମନେ ନଥିଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖିଅ (Cues) ର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ । କଣ୍ଠସ୍ୱର, ଦେହର ବର୍ଣ୍ଣ, କେଶସଜ୍ଜା ଏବଂ ଚାଲିବାର ଭଙ୍ଗୀ ଏହିପରି ସବୁ ଖିଅ । ଅବଶ୍ୟ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖିଅସବୁ ଉଭୟ ତରୁଣ ଓ ବୃଦ୍ଧଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସାହାଯ୍ୟକରିବ । ଏହା ସତହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖିଅ ବହୁଳତାର ଏକ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀତା ରହିଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟିଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଣି ଅନ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ । ସେହିପରି ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟିଥିଲେ ଚାଲିବାର ଭଙ୍ଗୀ ଦେଖି ଅନ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖିଅର ବହୁଳତା ଏକପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନଦର୍ଶାଇବାର ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋବୃତ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଆମେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା କି ନାହିଁ, ଏପରି ସ୍ୱାଧୀନତା ନଥାଏ । ଭୁଲ ହେଉ ବା ଠିକ୍ ହେଉ, ଗୋଟିଏ ପଥ ବାଛିନେବାକୁ ହୁଏ । ଧରାଯାଉ ନିହାତି ଚାକିରୀ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣକୁ ଚାରୋଟି ସମ୍ଭାବିତ ଚାକିରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକକୁ ବାଛିନେଇ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ କୌଣସି ସମାଧାନର ପଥ ନ ବାଛି ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ବାହାରି ଆସିବା ସମ୍ଭବ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟକିଛି ଲୋକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କର ଦୋଷ ଗୁଣର ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ସମସ୍ୟା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏପରିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିମାନଙ୍କରେ ସମାଧାନସବୁରେ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନେ ଏଥିରୁ ବାହାରିଆସନ୍ତି । ସମାଧାନ ନକରିବାର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ସେମାନେ ଆବୋରି ନିଅନ୍ତି ।

ତୃତୀୟତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ସଫଳ ସମାଧାନର ମୂଳନୀତିଟି ପୁରାପୁରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଗଲେ ଯେଉଁ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ତାହା ତରୁଣ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନଧରଣର ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ମନେକରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତାକୁ ମୂଳନୀତି ନେଇ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଗଲା । ଏହା ପରେ ପରେ ଅନ୍ୟଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ଦିଆଗଲା । ଏଠାରେ ବିପରୀତ ନୀତି ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିର୍ଭୁଲ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ବୟସ୍କମାନେ ଯେପରି ଅଧିକ ସମୟ ନେବେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଦୋଷତ୍ରୁଟିର ଶରବ୍ୟ ହେବେ, ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଅଧିକ ସମୟ ନେବେ ଏବଂ ଭୁଲଭଟକା କରିବସିବେ ।

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରିବାର ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ପୁରାତନୀକରଣ । ବିଶ୍ୱରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତିଜ୍ଞାନ କୌଶଳର ଏତେ ବେଶୀ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି ଯେ ଆଜିର ଜିନିଷ କାଲିକୁ ପୁରୁଣା ହୋଇଯାଉଛି । ଆଜିର ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ କାଲିକୁ ତାର ଉପାଦେୟତା ହରାଇବସୁଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୟସ୍କମାନେ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଅଚଳ ହେବାପରେ ନୂତନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୟୋଗ କରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ପରିସ୍ଥିତି ଏ ଧରଣର ଏକ ଅବସ୍ଥା ।

ଏହି ଅଳ୍ପ କେତେକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଉପଯୋଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଆୟତ୍ତ କରିଥିବା ଜ୍ଞାନକୌଶଳକୁ ଚାଲୁରଖିଥିବା ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପଛରେ ପଡ଼ିରହିଥିବା ଗ୍ଳାନିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି ।

■

ସାମାଜିକ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ

ମାନସିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର (Intelligence) କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା (Reasoning) ପ୍ରୟୋଗ କରି ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ କରି ପରିବେଶ ସହିତ ନିଜେ କିପରି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ଦିଗଟି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜାଁ ପିଆଜେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲାବେଳେ ଏହି ବୌଦ୍ଧିକ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନଯାନ କରୁଥିବାରୁ ସାମାଜିକ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଧାରା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାମାଜିକ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ତାର ଜ୍ଞାନ (Social Cognition) ତାହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ବହୁଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ନିଜସ୍ୱ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାର, ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱରୂପ ଏବଂ ଏପରିକି ସମାଜର ରୂପରେଖ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଜୀବନ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟର କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ତାହା ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ ହୋଇଛି ।

ଏପରି ଭାବଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଆତ୍ମସଚେତନତା । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ରାଗିଥିବା ସମୟରେ ସେ ନିଜେ ରାଗିଛି ବୋଲି ଜାଣିପାରେ କି ? ସେ ଖୁସି ମିଜାସରେ ଥିବା ସମୟରେ ନିଜର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଜାଣିଥାଏ କି ? ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ସେ ବିଷାଦର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଛି, ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏକି ? ମୋଟ୍‌ଉପରେ ନିଜର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଆବେଗକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସାମର୍ଥ୍ୟ । ଏପରି ଦକ୍ଷତା ନଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭାବାନୁଭୂତି ଠିକ୍ ରୂପେ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଜାଣି ନପାରିଲେ ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗରୁ ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । କୈଶୋର ଓ ଯୌବନକାଳରେ ଏହି ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିକାଶଲାଭ କରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ଏହା ଦୃଢ଼ତର ହୁଏ ।

ନିଜର ଭାବ ଓ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବା ସହିତ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବ ଓ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସାମାଜିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାର ଦେଖି ଏହାର ଅନ୍ତରାଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ମନୋବୃତ୍ତିର ସଫଳ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଯୌବନରେ ଏହା ବିକଶିତ ହୋଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ଅନୁଶୀଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିକାଶମୁଖୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ବିଚାରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରନ୍ତି । ପତି ବା ପତ୍ନୀର ବିଚାରଧାରାରେ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣର କଥା, ପରିବାରର ମଙ୍ଗଳ ଏବଂ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଲାଭକ୍ଷତି ଅଧିକ ସ୍ଥାନପାଏ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ (Interaction) ଯୋଗଦେବା ସମୟରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କି ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାନ୍ତି, ତାହାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତିନୋଟି ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାର ଭଙ୍ଗୀ । ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଲୋକମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ସମାବେଶରେ ପ୍ରତିଲୋକଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କେତେଜଣଙ୍କୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Preception) ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲାଯେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପବୟସର କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଭୌତିକ ଅବସ୍ଥା (Physical Condition) ସୂଚାଉଥିବା ଶବ୍ଦମାନ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଉଛନ୍ତି । (ଯଥା : 'ସେ ମୋ ଠାରୁ ଡେଙ୍ଗା' । 'ସେ ଧଳା ଜାମା ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି ।' 'ସେ ଜୋରରେ କଥା କହୁଛନ୍ତି') ।

ମାତ୍ର ବୟସର ପରିପକ୍ୱତା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ପୃଥକଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିବା ବିଶେଷଣପଦ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । (ଯଥା- ସେ ଜଣେ ଦୟାଳୁ ବ୍ୟକ୍ତି'' ''ସେ ଖୁବ୍ ଭଲ'' ଇତ୍ୟାଦି) । ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବର୍ଣ୍ଣନାମୂଳକ ଶବ୍ଦସବୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପରିପକ୍ୱତା ପରିଦୃଷ୍ଟହୁଏ । ମନେକରାଯାଉ ଏପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା । ଗୋଟିଏ ଗଳ୍ପରେ ଗୋଟିଏ ଚରିତ୍ରର ଅଭୀପ୍ସା (ଲକ୍ଷ୍ୟ) ପ୍ରଶ୍ନର ପ୍ରଥମଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା । ଗଳ୍ପର ଶେଷ ଭାଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଗଲା । ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣରେ କୌଶଳର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଗଲା ନାହିଁ । ଏହି ମଝିଅଂଶକୁ ପୂରଣ କରିବାପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣର କୌଶଳ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲାବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ନିଦର୍ଶନ ଦେଉଛନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ବହୁବିଧ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବୁଝିବାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ କିପରି ସମର୍ଥ, ତାହା ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ କେତେକ ଛବି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦିଆଗଲା । ଏହି ଛବି

ଗୁଡ଼ିକରେ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ଚିତ୍ର ଏବଂ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଅନ୍ୟଚିତ୍ର ଥିଲା । ପ୍ରତିଟି ଛବି କିଛିପରିମାଣରେ ଏକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ Contextର ସୂଚନା ଦେଉଥିଲା । ଏହାପରେ ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାଷଣ ବା ଲେଖା ଦିଆଯାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ଭାଷଣକୁ ନିଜ ଅନୁସାରେ କହିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏପରି ଭାଷଣକୁ ନିଜ ମୁହଁରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମୟରେ ସେହି ଚରିତ୍ରର ମୁଖ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ପଛଭୂମିରେ ରଖି ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବୁଝିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବର୍ଷୀୟାନ ମାନଙ୍କର ରହିଛି, ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା ।

ମୋଟଉପରେ କୁହାଯିବ ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସାମାଜିକ ଘଟଣା ବୁଝିବା ଓ ସମାଧାନ କରିବାର ପରିପକ୍ୱତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବା, ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ସହିତ ସାମାଜିକ ଘଟଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ବିଚାର କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିସହିତ ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆତ୍ମସଚେତନତା ଅଧିକ । ନିଜର ଭାବାବେଗ ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

୨- ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଗୁଣାବଳୀ ବିଚାର କରନ୍ତି ।

୩- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ଘଟଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ସମୟରେ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତି ।

୪- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଚିହ୍ନଟ ଓ ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି ।

■

ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ କି ?

ବିଶ୍ୱରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ନିତ୍ୟନୂତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ତାହାର ଅନ୍ତରାଳରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୌଳିକ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ସକ୍ରିୟଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୃଜନଶୀଳ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟରେ ଏମାନେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । ଗତକାଲିର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆଜିର ବାସ୍ତବତାରେ ପରିଣତ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ଜନଜୀବନକୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ କରେ ।

ସୃଜନଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ । ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସବୁପ୍ରକାର ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ସମ୍ଭବପର ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେତୋଟି ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନର ଅବତାରଣା ଓ ସମାଧାନର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରେ । ସୃଜନଶୀଳତାର ସଂଜ୍ଞା କଣ ? ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ କଣ ? ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ କି ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମତଃ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Intelligence) ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତା (Creativity) ଏକା କଥା ନୁହେଁ । ବୁଦ୍ଧିମାନବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଯୁକ୍ତିପ୍ରବଣ । ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ କରନ୍ତି । କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଏଡାଇ ଲାଭଦାୟକ ପଥଟି ବାଛିନିଅନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ମାପକ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଦ୍ଧମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ମାପକରି ସେ ଦୁଇଟିର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଥିଲେ ମଧ ସମ୍ପର୍କ ତୀବ୍ର ନୁହେଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ସୃଜନଶୀଳ ହେବାପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଆବଶ୍ୟକ, ମାତ୍ର ଅତିବେଶୀ ବୁଦ୍ଧିର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧମ ମାତ୍ରାର ବୁଦ୍ଧିନେଇ ମଧ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇପାରିବ ।

ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ କଲାଭଳି କିଛି ମୌଳିକ ସୃଷ୍ଟିର ଅଧିକାରୀ ହେବା ହେଉଛି ସୃଜନଶୀଳତା । ଏପରି ସୃଜନଶୀଳତା ମନୁଷ୍ୟର ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇପାରେ । କଳା ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ସ୍ଥାପତ୍ୟ, ଚିତ୍ରକଳା, ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସମାଜସେବା ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇପାରେ ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ଚାରୋଟି ସୂଚକ ରହିଛି । ସୃଜନଶୀଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଏହି ଚାରୋଟି ଦିଗକୁ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏହି ଚାରୋଟି ଦିଗ ହେଉଛି—କ୍ଷିପ୍ରତା (ପରିମାଣ) ସଚଳତା, ମୌଳିକତା ଓ ଉପଯୋଗୀତା ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ସହାଯ୍ୟରେ ଏ ଚାରୋଟି ସୂଚକକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ ଦୁଇଟି ପିଲାକୁ ପଚରାଗଲା "ତୁମେ ଖଣ୍ଡିଏ ଇଟାକୁ କି କି କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ"। ମନେକରାଯାଉ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ଉତ୍ତର ଦେଲାଯେ ଇଟାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍କୁଲ ଘର, ଗୋଦାମ, ଅଫିସ ଓ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି ଉତ୍ତର ଦେଲା ଯେ ଇଟାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଗୃହାଳ ତିଆରି କରିହେବ, ଇଟାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଟେବୁଲ ଉପରେ ରହିଥିବା କାଗଜସବୁ ଉପରେ ଚାପ ଦେଇହେବ, ଇଟାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଥରେ କିଛି ଲେଖିହେବ । ଇଟାଦ୍ୱାରା ବିରାଡିଟିକୁ ଘଉଡାଇ ହେବ ଏବଂ ଇଟା ଉପରେ ଠିଆହୋଇ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରୁ କିଛି କାଢ଼ିହେବ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଦୁଇଟି ପିଲାଙ୍କ ଉତ୍ତରରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତରର ପରିମାଣ ବା ଉତ୍ତର ଦେବାର କ୍ଷିପ୍ରତା (Fluency) ବିଚାରକଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ପାଞ୍ଚୋଟି ଧାରଣା (ଗୃହ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦି) ଦେଇଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି ମଧ ପାଞ୍ଚୋଟି ଧାରଣା ଦେଇଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁଇଟି ପିଲାଙ୍କର କ୍ଷିପ୍ରତା ବା ବାକ୍‌ପଟୁତା (Fluency) ସମାନ । ମାତ୍ର ଧାରଣା ବା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ତାହା ବିଚାରକଲେ ଫଳାଫଳ ଭିନ୍ନ ହେବ । ପ୍ରଥମପିଲାର ସବୁଉତ୍ତର ଗୋଟିଏ ଧରଣର (କିଛି ନିର୍ମାଣ କରିବା) । ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିର ପ୍ରତିଟି ଉତ୍ତର ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ପ୍ରଥମ ପିଲାର ଭାବନାଶ୍ରେଣୀ ବା ସଚଳତା (Flexibility) ପାଇଁ ୧ ନମ୍ବର ଦିଆଗଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାର ଭାବନାଗତ ସଚଳତା ପାଇଁ ୫ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ । ଭାବନାର ସଚଳତା ଯେତେ ଅଧିକ, ସୃଜନଶୀଳତା ସେତେ ବେଶୀ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ସୃଜନଶୀଳତାର ତୃତୀୟ ସୂଚକଟି ହେଉଛି ମୌଳିକତା (Orginality)। ଯେଉଁ ଉତ୍ତର ଯେତେ ପରିମାଣରେ ନୂତନ ବା ଅସାଧାରଣ, ତାହା ସେତେବେଶୀ ମୌଳିକ। ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପିଲାଙ୍କୁ ସମାନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇଥିଲେ ଯେଉଁ ସବୁ ଉତ୍ତର ଯେତେ କମ୍ ପିଲାଦେଇଥିବେ ସେହି ଅନୁସାରେ ସେ ଉତ୍ତରକୁ ଅନନ୍ୟ ବା ମୌଳିକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବାର କଥା ଯେ ଉପର ଉଦାହରଣରେ ପ୍ରଥମପିଲାଟି ଦେଇଥିବା ଉତ୍ତର ସମ୍ଭବତଃ ଅନେକ ପିଲା ଦେଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାର ଉତ୍ତର ଖୁବ୍ କମ୍ ପିଲା ଦେଇଥିବେ ଏବଂ କେହି ଦେଇନଥିବେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୌଳିକତା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାକୁ ଅଧିକ ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ । ସୃଜନଶୀଳତାର ଚତୁର୍ଥ ସୂଚକଟି ହେଉଛି ଉପଯୋଗୀତା (Usefulness)। ଧରାଯାଉ ଜଣେ ମଦ୍ୟପ ଅନର୍ଗଳ ଭାବରେ ଖରାପ ଭାଷା କହିଚାଲିଛି । ଏହାକୁ ଆମେ କଣ ସୃଜନଶୀଳତା କହିବା ? ହୁଏତ ମଦ୍ୟପର

କଥାରେ କ୍ଷିପ୍ରତା ଅଛି ଏବଂ ସେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ କଥା କହୁଛି । ପୁଣି ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଥା କହୁଛି । ଅନ୍ୟ କେହି ନକହୁଥିବା କଥା ସେ କହୁଛି । ଏପରି କଥାକୁ କଣ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ ? ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ସୃଜନଶୀଳ ନୁହେଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଏହାର କୌଣସି ଉପଯୋଗୀତା ନାହିଁ । ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାର କୌଣସି ଉପାଦାନ ନାହିଁ ।

ସୃଜନଶୀଳତାର ସଂଜ୍ଞା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କ୍ଷିପ୍ରତା (Fluency), ସଚଳତା (Flexibility), ମୌଳିକତା (Originality) ଏବଂ ଉପଯୋଗୀତା (Usefulness)ର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ କ୍ଷିପ୍ରତା ବା ବାକ୍‌ପଟୁତା ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାଣକୁ (Quantity) ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ସ୍ଥଳେ, ସଚଳତା ଓ ମୌଳିକତା ସୃଜନଶୀଳତାର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ (Quality)କୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ସୃଜନଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା (Divergent Thinking) । ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମପିଲାର ଉତ୍ତରରେ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା (Convergent Thinking) ପ୍ରତିଫଳିତ । ପିଲାଟି ଗୃହନିର୍ମାଣ, ସ୍କୁଲ ନିର୍ମାଣ, ଅଫିସ ନିର୍ମାଣ ଇତ୍ୟାଦି କହିଥିବାରୁ ସବୁ ଚିନ୍ତାଧାରାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଗୋଟିଏ (ନିର୍ମାଣ କରିବା) । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତା କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିର ପ୍ରତିଟି ଉତ୍ତରର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଭିନ୍ନ । ସୁତରାଂ ଏହା ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପ୍ରତିଫଳନ । ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି ସୃଜନଶୀଳତାର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ହେଉନା ନାହିଁକି ପ୍ରତିକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତା ରହିଥାଏ ।

ପୁଣି ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ମୁକ୍ତ ପରିବେଶରେ ଆନନ୍ଦମନରେ ନୂଆକରି କିଛି ସର୍ଜନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ସୃଜନଶୀଳତାକୁ କିପରି ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ, ସେପରି ତାଲିମ ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଏଠାରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ଦୁଇଟି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ସୃଜନଶୀଳତାର ତାଲିମ ଦେଲାବେଳେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପିଲା କିମ୍ବା ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ସମାଲୋଚନାମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କଝଡ଼ (Brain-Stroming) ଏ ଧରଣର ଏକ ପଦ୍ଧତି । ଏ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରଥମେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଭର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ସବୁ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମୀକ୍ଷା କିମ୍ବା ସମାଲୋଚନା କରାଯିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସମାଧାନର ଉପାୟ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ । ସମାଧାନର ପନ୍ଥାଟି ଯେତେ ଅସଙ୍ଗତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ବିନା ବାଧାରେ କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଦିଆଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାପରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମାଧାନ ମିଳିବାପରେ

ସେଗୁଡ଼ିକର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଓ ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର କରାଯାଏ । ମୋଟ୍‌ଉପରେ ଚିନ୍ତନ ସମୟରେ ବାଧାସବୁକୁ ହଟାଇଦେବାର ଯୋଜନା ନୂତନ ଧରଣର ଭାବନା ବିକାଶରେ ସହାୟକହୁଏ ।

ତାଲିମ ସମୟରେ ସୃଜନଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ମଧ୍ୟ କାମରେ ଲଗାଯାଏ । ସାହିତ୍ୟ ଓ ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଦୁଇଟି ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ବସ୍ତୁ ବା ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଦେଖିବା (Remote Association) ସୃଜଶୀଳତାର ସହାୟକ । ସମୁଦ୍ର ଓ ଫିକା ଫଟୋଗ୍ରାଫ ଏଦୁଇଟି ଆପାତତଃ ସମ୍ପର୍କହୀନ । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ କବି ସମୁଦ୍ରଟା ଫିକା ଫଟୋଗ୍ରାଫ ପରି ଦିଶୁଛି ବୋଲି କହିବା ବେଳେ ଦୁଇଟି ସମ୍ପର୍କହୀନ ବସ୍ତୁକୁ ଭାବନାରେ ଯୋଡ଼ିଦିଅନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଶିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗ୍ରାହମବେଲ କାନର ହାଡ଼ ଏବଂ ତାର ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଦେଖି ଟେଲିଫୋନ୍‌ର ଉଦ୍‌ଭାବନ କଲେ । ପବନ କାନହାଡ଼ରେ କମ୍ପନ ଆଣିପାରୁଥିବାରୁ କଥା ମଧ୍ୟ ତାରରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରିବ, ଏପରି ସଂଯୋଗ ବେଲ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ । ସୁତରାଂ ଅନେକ ତାଲିମ ପଦ୍ଧତିରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ବସ୍ତୁମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖିବାର ତାଲିମ ଦିଆଯାଏ ।

ବୟସ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ କୃତି ବୟସର ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ଦଶକରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ ଏବଂ ପରେ ପରେ ସୃଜନ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ସୃଜନଶୀଳ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ଭାର ଜୀବନର ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସର ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଆଶାବାଦର ଛବି ପ୍ରଦାନ କରେ । ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଅବଦାନକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସୃଜନଶୀଳତାର କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁସାରେ ବୟସର ଭୂମିକା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମାନବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Humanities) ସୃଜନାତ୍ମକ ସଫଳତା ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଥାଏ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟରେ ଏପରି ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଚିତ୍ରକଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସପରେ ସୃଜନଶୀଳତା ସାଧାରଣତଃ ହ୍ରାସପାଏ ।

ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ସୃଜନ କ୍ଷମତା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନଭାବରେ ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁରଖନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ ନାହିଁ । ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିମାଣ (Fluzency) କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ (Flexibility) ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ଏହା ଏକ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ।

ସ୍ମରଣ ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସର ସାମଗ୍ରୀ :

୧- ସୃଜନଶୀଳତାର ମୁଖ୍ୟସୂଚକ ହେଉଛି କ୍ଷିପ୍ରତା (ଭାବନାର ପରିମାଣ), ସଚଳତା (ଭାବନାର ବହୁବିଧ ପ୍ରକାର), ମୌଳିକତା ଓ ଉପଯୋଗୀତା ।

୨- ସୃଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତରାଳରେ ରହିଛି ବହୁମୁଖୀ ଭାବନା (Divergent Tuinking) । ସୃଜନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିକରିବାକୁ ହେଲେ ମୁକ୍ତ ପରିବେଶରେ ଅନେକ ଦିଗରେ (Divergent) ଭାବନା କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

୩- ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଙ୍ଗୀତପରି ମାନବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Hutanities) ସୃଜନଶୀଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ · ସୃଜନସାମର୍ଥ୍ୟ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ରହିପାରେ ।

୪- ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଚିତ୍ରକଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୃଜନ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାୟ ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କମିବାକୁ ଲାଗେ ।

୫- ନିରବଚ୍ଛିନ ଓ ପ୍ରଗାଢ଼ ଉଦ୍ୟମବଳରେ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ରଖାଯାଇପାରେ ।

■

ନୈତିକ ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାର

ଜୀବନର ବିକାଶଧାରାରେ ନୈତିକ ବିଚାରର ଉନ୍ମେଷ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସହିତ ଏହା ଗଭୀର ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶର କ୍ରମ ସୋପାନ ଥିଲାପରି ନୈତିକ ବିଚାରବୋଧର ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ସହିତ ସମତାଳ ଦେଇ ଏହି ବିଚାରବୋଧର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଚାରବୋଧର ବିକାଶ ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନଗତ (Congnitive) ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜାଁ ପିଆଜେ (Jean piaget) ବଳିଷ୍ଠ ତଥ୍ୟପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଏକ ସୋପାନ ଭିତ୍ତିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ଅନ୍ୟତମ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କୋଲବର୍ଗ (Kohlberg) ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଚାରଶୀଳତାର ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ସୁନ୍ଦର ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । କୋଲବର୍ଗଙ୍କ ମତରେ ପିଲାର ନୈତିକ ବିକାଶ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସୋପାନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ପ୍ରାକ୍-ଗତାନୁଗତିକ (Pre-conventional) ସୋପାନ, ଗତାନୁଗତିକତାର ସୋପାନ (Conventional) ଏବଂ ଗତାନୁଗତିକତା ପରବର୍ତ୍ତୀ (Post-conventional) ସୋପାନ ।

ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ (ପାଞ୍ଚ ଛ'ବର୍ଷରୁ କମ୍) ସ୍ତରରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱଚ୍ଛ ନୈତିକ ଧାରଣା ନଥାଏ । ଭଲ କ'ଣ, ଓ ମନ୍ଦ କ'ଣ, ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଧାରଣା ଥାଏ । କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା କାର୍ଯ୍ୟର ବାହ୍ୟିକ ଫଳାଫଳକୁ ଦେଖି ସେ ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାର କରେ । କାର୍ଯ୍ୟଟିର ଫଳ ଭଲହେଲେ କିମ୍ବା ସେଥିରୁ ଲାଭ ମିଳିଲେ, ତାହା ଭଲ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣତି ଖରାପ ହେଲେ କିମ୍ବା ସେଥିରେ କ୍ଷତି ହେଲେ ତାହା ମନ୍ଦ ବୋଲି ଧାରଣା କରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶିଶୁଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଏ ନାହିଁ ।

ବିଚାରଶୀଳତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ଗତାନୁଗତିକତାର ସୋପାନ । ହାଇସ୍କୁଲ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟଭାଗରେ ପିଲାଟିର ବିଚାରଶୀଳତା ଏକ ନୂତନ ମୋଡ଼ନିଏ । ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଭଲମନ୍ଦ ହେଉଛି ଏକ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ନିୟମ । ପିତାମାତାଙ୍କ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସେ ଭଲମନ୍ଦକୁ ଚିହ୍ନେ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ

ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦ ଦେଖେ । ସମାଜର ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଇଙ୍ଗିତ ଅନୁଯାୟୀ ନୀତି-ଅନୀତିରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖେ । ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ନୀତି ଅନୀତିର ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ସେ ଶିଖେ ଓ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଲୋକମାନେ ଭଲ କହୁଥିଲେ ତାହା ଭଲ । ଲୋକମାନେ ଖରାପ କହିଲେ, ତାହା ଖରାପ । ଏପରି ବିଚାରବୋଧ ପିଲାଟିର ମନରେ ସ୍ଥାନପାଏ । ନୀତି ଅନୀତିର ନିୟମ ସବୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ, ଏପରି ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମେ ।

ହାଇସ୍କୁଲ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗକୁ (ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୨ବର୍ଷ) ପିଲାମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ । ବସ୍ତୁଜଗତର ବାହାରେ ଥିବା ଅବିମୂର୍ତ୍ତ ଧାରଣା (Abstract Ideas) ସହିତ ପରିଚିତି ଘଟେ । ଏହା ସହିତ ସମତାଳ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ନୈତିକ ବିଚାରଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ ହୁଏ । ଭଲମନ୍ଦର ନିୟମ ସବୁ ସମାଜ-ପ୍ରଣୀତ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ, ଏପରି ଧାରଣା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ସମାଜରେ ଭଲଭାବରେ ଚଳିବାପାଇଁ ମଣିଷ ଏସବୁ ତିଆରି କରିଛି, ଏହା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ । କେତେକ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନୀତି ସାର୍ବଜନୀନ (Universal), ଏହା ମଧ୍ୟ ବୁଝେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ସତ୍ୟାନୁରାଗ ସବୁସ୍ଥାନରେ ଓ ସବୁସମୟରେ ନୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ, ଏପରି ବିଚାର ଆସେ । ମିଥ୍ୟାଚାର ସବୁବେଳେ ସବୁସ୍ଥାନରେ ଅନୀତିର ସୂଚକ, ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ସାମାଜିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନୀତି ଅନୀତିର ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହି ତିନୋଟି ସୋପାନର ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେକରାଯାଉ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗପ କହିବା ପରେ ଗୋଟାଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା । ଗପଟି ଏହିପରି ହୋଇପାରେ; "ଅଶୋକର ସ୍ତ୍ରୀ ଖୁବ୍ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲା । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଅଶୋକ ପାଖରେ ପଇସା ନଥିଲା । ବହୁତ କାକୁତି ମିନତୀ କରିବା ପରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ଦେଖିଲେ ଏବଂ ଔଷଧ ଲେଖିଦେଲେ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଶୋକ ପାଖରେ ପଇସା ନଥିଲା । ସେ ଗୋଟିଏ ଡାକ୍ତରୀ ଦୋକାନକୁ ଯାଇ ଉଧାରରେ ଔଷଧ ମାଗିଲା । ମାତ୍ର ଦୋକାନୀ ଦେବାପାଇଁ ରାଜି ହେଲାନାହିଁ । ରାତିରେ ଅଶୋକ ଔଷଧଦୋକାନର କବାଟଭାଙ୍ଗି ଔଷଧ ଆଣିଲା । ପରଦିନ ପୋଲିସ ଅଶୋକକୁ ଗିରଫକରି ଥାନାକୁ ନେଇଗଲା ।"

ଗପଟି କୁହାଯିବା ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯିବ— "ଅଶୋକ ଠିକ୍ କଲା କି ଭୁଲ କଲା ?" ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ହୁଏତ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା କହିବେ ଯେ ଅଶୋକ ଭୁଲ କରିଛି । ଏପରି ଉତ୍ତର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ "ଅଶୋକର କାମ କାହିଁକି ଭୁଲ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?"

ଏପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଉତ୍ତର ଦେବେ । ବିଚାରଶୀଳତାର ପ୍ରାକ୍-ଗତାନୁଗତିକତା ସୋପାନରେ ରହିଥିବା ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟର (ଚାରି ବର୍ଷରୁ ଛ'ବର୍ଷ) ପିଲାମାନେ କହିବେ ଯେ ଅଶୋକ ଭୁଲ କରିଛି । ତେଣୁ ପୋଲିସ ତାକୁ ଧରିନେଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ପୋଲିସ୍ ଧରିବାର କ୍ଷତିକୁ ଭିତ୍ତିକରି ପିଲାଟି ନୀତିର ବିଚାର କରିବ । ତା'ଠାରୁ ବଡ଼ ପିଲାଟି କହିବ ଯେ ବାପା କହିଛନ୍ତି ''ଚୋରୀ କରିବା ପାପ'' କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ କହନ୍ତି ''ଚୋରି କଲେ ଦଣ୍ଡ ମିଳେ'' । ଉଚ୍ଚପଦବୀର (ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୟସ୍କ ଓ ସମ୍ମାନସ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତି) ଲୋକଙ୍କ ଉକ୍ତିକୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ପିଲାଟି ନୀତିର ବୟାନ ଦେବ । ମାତ୍ର କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ (ଏଗାର/ବାରବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ଚୋରୀକାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏକ ଅନୈତିକ ବ୍ୟବହାରର ଆଖ୍ୟା ଦେବେ । ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାର ସୂଚାଇବେ ।

ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ କୁହାଗଲା ଯେ ଜଣେ ମହିଳା ଅତିଥିଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚା ପାଇଁ ଟେବୁଲ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଜାଇ ରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ । ସାନପୁଅଟି ଟ୍ରେରେ ପାଣିଗିଲାସ ସବୁକୁ ଆଣୁଥିବା ସମୟରେ ତାର ଗୋଡ଼ ଖସିଗଲା ଏବଂ ଆଠଟି ଗ୍ଲାସ ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ଏହାଦେଖି ବଡ଼ ପୁଅଟି ରାଗିଗଲା ଏବଂ ରାଗରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସଧରି ତଳେ ପିଟିଦେଲା । ଫଳରେ ସେ ଗ୍ଲାସଟି ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯିବ କିଏ ଭୁଲ କଲା ?

ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁଯାଇ ନୈତିକ ବିଚାରର ପ୍ରଥମପାଦରେ ଥିବା ପିଲାମାନେ କହିବେ ଯେ ସାନପୁଅ ବେଶୀଭୁଲକଲା । କାରଣ ସେ ଆଠଟି ଗ୍ଲାସ ଭାଙ୍ଗିଲା । ବାହ୍ୟିକ କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଠଟି ଗ୍ଲାସ ନଷ୍ଟ ହେବା ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ନଷ୍ଟ ହେବାଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ଥିବା ବଡ଼ ପିଲାମାନେ କହିବେ ଯେ ବଡ଼ପୁଅଟି ଭୁଲ୍‌କଲା, କାରଣ ରାଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ମା କହିଛନ୍ତି । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ବିଚାରଶୀଳତାର ଗତାନୁଗତିକତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ଥିବାରୁ ରାଗ ବା କ୍ରୋଧ ଏକ ଅନୈତିକ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ବଡ଼ପୁଅଟିକୁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବେ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ନୈତିକ ବିକାଶର ଯେଉଁ ଶେଷ ସୋପାନଟି ସଂପନ୍ନ ହୁଏ, ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ଅଧିକ ପରିପୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ପ୍ରାକ୍-ଯୌବନ (୨୦-୩୦ବର୍ଷ) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବିକାଶ ଲାଗିରହେ । ନୈତିକ ବିଚାରବୋଧର ବିକାଶ ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଦୁଇ ତିନୋଟି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାକ୍ ଯୌବନ ସମୟରେ ନୈତିକ ବିକାଶର ଯେଉଁ ଶୀର୍ଷସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସବୁଲୋକ ଏପରି ପରିପକ୍ୱତା ହାସଲ କରିନଥାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ କିଛି ଲୋକ ନୈତିକ ବିକାଶର

ସେହି ଗତାନୁଗତିକ ସୋପାନରେ ଅଟକି ରହନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିକାଶର ଧାରାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗତିକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ନୈତିକ ବିଚାରଧାରାରେ ନିଜତ୍ୱ ଦର୍ଶାନ୍ତି । କୌଣସି ନିୟମକାନୁନ୍ ସମାଜ ସମର୍ଥିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଚାରବୋଧର ଅନୁକୂଳ ନହେଲେ ଏମାନେ ତାର ବିରୋଧ କରନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ବୟସର ପରିପକ୍ୱତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଉନ୍ନତ ନୈତିକ ବିକାଶ ଯେ ସଦାସର୍ବଦା ବାହ୍ୟିକ ବ୍ୟବହାରର ରୂପନେବ, ଏଥିରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ଉନ୍ନତ ନୈତିକ ବିଚାରଧାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକଶିତ ଚିନ୍ତନର ପ୍ରତିବିମ୍ବ । ମାତ୍ର ବାହ୍ୟିକ ବ୍ୟବହାରର ପରିପ୍ରକାଶ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବେଶଜଟିଳ । ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ, ନିନ୍ଦା ପ୍ରଶଂସାର ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କେତେକ ନୈତିକ ବିଚାରକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିନପାରନ୍ତି । ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚାର ଲୋକଟିର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଯେଉଁ ରୂପ ସୃଷ୍ଟିକରେ ବିଶେଷ ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ନଥିଲେ ତାହା ପ୍ରକାଶିତ ରୂପ ନିଏ । ମାତ୍ର ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ବାହ୍ୟିକ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ପ୍ରାପ୍ତି କିମ୍ବା ଏପରି ଆଶା ନୈତିକ ବିଚାରକୁ ଆଚରଣର ରୂପ ଦିଏ ।

ନୈତିକ ବିକାଶର ସୋପାନ

ସ୍ତର	ସୋପାନ	ପରିପ୍ରକାଶ
ପ୍ରଥମ ସ୍ତର : ପ୍ରାକ୍ ଗତାନୁଗତିକ ନୈତିକତା ।	*ପ୍ରଥମ ସୋପାନ :* ଆଜ୍ଞାଧୀନତା ଓ ଶାସ୍ତିବିଧାନ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୈତିକ ଭାବନା ।	ପିଲାଟି ବିଚାର କରେ ଯେ ପିତାମାତା କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିବା ଆଚରଣଟି ନୈତିକ ଏବଂ ମନାକରୁଥିବା ଆଚରଣଟି ଅନୈତିକ ।
	ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ : ଆଚରଣର ଫଳାଫଳକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନୈତିକ ବିଚାର ।	ଆଚରଣଟି ପୁରସ୍କୃତ ହେଉଥିଲେ ତାହା ନୈତିକ ଏବଂ ଆଚରଣଟି ତିରସ୍କୃତ ହେଉଥିଲେ ତାହା ଅନୈତିକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଫଳାଫଳ ଭଲ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରଟି ନୈତିକ ବୋଲି ବିଚାରକରାଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତର : ଗତାନୁଗତିକ ନୈତିକତା ।	*ତୃତୀୟ ସୋପାନ :* ଭଲପିଲା ନୈତିକତା ।	ପୂର୍ବରୁ ପିଲାଟି ପିତାମାତା ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ (ପୁରସ୍କାର ବା ତିରସ୍କାର) ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ମନେ କରି ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ବ୍ୟବହାରକୁ ନୈତିକ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲାମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଅନୁମୋଦନ (ପସନ୍ଦ ନାପସନ୍ଦ)ର ସଙ୍କେତ ଦେଖି ନୈତିକ ଓ ଅନୈତିକ ଆଚରଣର ବିଚାର କରନ୍ତି ।
	ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ : ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳାଭିତ୍ତିକ ନୈତିକତା ।	ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସମାଜ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ନିୟମ ସବୁ ପ୍ରଣୟନ କରିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରିବାର ଆଚରଣ ହେଉଛି ନୈତିକତା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅବହେଳା ଅନୈତିକ ବ୍ୟବହାର ରୂପେ ଏ ସ୍ତରରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।
ତୃତୀୟ ସ୍ତର : ଗତାନୁଗତିକତା– ପରବର୍ତ୍ତୀ ନୈତିକତା ।	*ପଞ୍ଚମ ସୋପାନ :* ସାମାଜିକ ଚୁକ୍ତି ଭିତ୍ତିକ ନୈତିକତା ।	ଏ ସୋପାନରେ ଧାରଣା ଜନ୍ମେ ଯେ ସମାଜରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସହମତି ଫଳରେ (ଏକ ପ୍ରକାର ଚୁକ୍ତି) କେତେକ ଆଚରଣକୁ ନୈତିକ ବିଚାର କରାଯିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆଚରଣକୁ ଅନୈତିକ ବିଚାର କରାଯାଏ ।
	ଷଷ୍ଠ ସୋପାନ : ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ନୀତିଗତ ମାନଦଣ୍ଡ ।	ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣର ମାନଦଣ୍ଡ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

■

ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀ

ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Thinking process) ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ । ଆମେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ପ୍ରକୃତ ଚାଲିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିଥାଉ । କହିବା ସମୟରେ ପ୍ରକୃତ କହିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ଚାଲିବାର ଚିନ୍ତା କରିବା ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ନକରି କେବଳ ଭାବନାସ୍ତରରେ ପ୍ରତୀକମାନଙ୍କ (Symbols)ସାହାଯ୍ୟରେ ଏ ବିଷୟ ଚିନ୍ତନ କରୁ । ଚିନ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତୀକ ବହୁଳଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ପ୍ରତୀକ ଭାଷ୍ୟଗତ, ଦୃଶ୍ୟପଟ (Images) କିମ୍ବା ସେହିପରି କିଛି ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତାର ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟଥାଏ । ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନଥାଇ ଆମେ ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ତାହାକୁ କଳ୍ପନା କୁହାଯାଏ ।

ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀର କଣ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି, ତାହାର ଆଲୋଚନା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଚିନ୍ତନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବ (Practicality) ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଚିନ୍ତନକୁ ବେଶୀ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରେ । ଲାଭକ୍ଷତିର ଅଭିପ୍ରେରଣାରେ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏପରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରାୟ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଏପରି ଦକ୍ଷତା ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ଏହାପରେ ଏହି ଦକ୍ଷତା କମି କମି ଆସେ ।

ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନମୂଳକ ଚିନ୍ତନରେ ବୟସର ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । କେତେକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉତ୍ତର ବୃଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ ଅସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଶୃଙ୍ଖଳିତଭାବରେ ଅପସାରଣ କରାଯାଏ । ଧରାଯାଉ, ଆଠୋଟି ଧାଡ଼ିରେ ୩୨ଟି ଛବି ରଖି ଜଣେ ପରୀକ୍ଷକ ମନେ ମନେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଛବି ଭାବିଲେ । ସେ କେଉଁ ଛବିଟି ମନେ ମନେ ଭାବୁଛନ୍ତି, ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚରାଗଲା । ଉତ୍ତରଟି ବାହାର କରିବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ପରୀକ୍ଷକ ଅଳ୍ପ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ହଁ କିମ୍ବା ନାହିଁ ରେ ଦେବେ ବୋଲି ଜଣାଇଲେ । କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯିବ, ସଫଳତା ସେତେବେଶୀ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପସାରଣ (Elimination) ପଦ୍ଧତି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ସମାଧାନର

ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପଚାରିପାରନ୍ତି ''ଆପଣ ମନେ ମନେ ସ୍ଥିର କରିଥିବା ଛବିଟି ପ୍ରଥମ ଚାରିଧାଡ଼ିରେ ଅଛି କି ଦ୍ୱିତୀୟ ଚାରିଧାଡ଼ିରେ ରହିଛି ? କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ପରୀକ୍ଷକ ହଁ କିମ୍ବା ନାହିଁ ଉତ୍ତରଟି ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଦୂର କରିଦେବ । ଏହି କ୍ରମରେ ସମାଧାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶର ୨୫ ପ୍ରତିଶତ (ଅର୍ଥାତ ସମୁଦାୟର ୭୫%) ଅନିଶ୍ଚିତତା ଦୂର କରିପାରିବେ । ପରିଶେଷରେ ସଠିକ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବେ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କେତେକ ଲୋକ କାଁ ଭାଁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତି । ଦିଆଯାଇଥିବା ଛବିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ରହୁଥିଲେ ସେମାନେ ହୁଏତ ପଚାରନ୍ତି– ''ଆପଣ ପଶୁରଚିତ୍ର କୌଣସି ଏକ କଥା ମନେରଖିଛନ୍ତି କି ?'' ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଥମର ଅନିଶ୍ଚିତତା ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ କମ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବପର ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପ୍ରଣାଳୀର ବ୍ୟବହାରର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ସଫଳତା ପାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର କେବଳ ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲେ, ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ ପଦ୍ଧତିଟି ବ୍ୟବହାର କରି ସମାନସ୍ତରର ସଫଳତା ପାଇପାରିବେ ।

ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ଆଉ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟତା । ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସ୍ମରଣ, ଅସଂଗତି ନିରୂପଣ ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନ (Comprehension) ପାର୍ଥକ୍ୟର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଛି । ଅନେକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଣ୍ଣନା (୫୦୦ ଶବ୍ଦରୁ ବେଶୀ) ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମନେରଖିବାକୁ କହିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ବର୍ଣ୍ଣନାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ସ୍ମରଣ ମାପିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ।ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷାକର ରଙ୍ଗସୂଚିତ କରାଯାଇଥିଲେ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହୋଇପାରେ- ବ୍ୟକ୍ତିଟି କି ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିଲା ? ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୟସ୍କମାନେ କମ ପରିମାଣରେ ପୁନଃ ସ୍ମରଣ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି ।

ଅସଂଗତି ନିରୂପଣ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ୍ୟରେ କେତୋଟି ଅସଂଗତ ବାକ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ଅସଂଗତି ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ବର୍ଣ୍ଣନାର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିମାନ ଅବତରଣ କେନ୍ଦ୍ରର ପାଖାପାଖି ବସବାସ କରିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପୁଣି ସେହି ଅନୁଚ୍ଛେଦରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଲେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେ ଏକ

ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ଥାନରେ ବସବାସ କରନ୍ତି । ଏପରି ଅସଙ୍ଗତ ବାକ୍ୟଦୁଇଟି (ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ) ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅସଂଗତିର ଚିହ୍ନଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଭାଷା ଦକ୍ଷତାର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ବୋଧଜ୍ଞାନ (Comprehension)

ବୋଧଜ୍ଞାନ ମାପିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନୁଚ୍ଛେଦ(Paragraph) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅନୁଚ୍ଛେଦର ଯାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଦୁଇପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନସବୁ ସିଧାସଳଖ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶବ୍ଦ ବା ବାକ୍ୟର ଅବିକଳ ସ୍ମରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଧରାଯାଉ ଅନୁଚ୍ଛେଦଟିର ପ୍ରଥମ ଅଂଶ ଏହିପରି ରହିଛି– ଆକାଶ ମେଘମୁକ୍ତ ଥିଲେ ଛବି ତାର ପୋଷା କୁକୁରଟିକୁ ନେଇ ବାହାରେ ବୁଲାଇଆଣେ । କୁକୁରଟିର ନାମ କାଲୁ । ଗତକିଛିଦିନ ହେବ ସହରରେ ଜୋର୍‌ରେ ବର୍ଷା ଲାଗିରହିଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି– ପୋଷା କୁକୁରଟିର ନାମ କଣ ? ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନଟିର ଉତ୍ତର ସିଧାସଳଖ ବାକ୍ୟରେ ରହିଛି ଏବଂ ବାକ୍ୟଟିକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ମନେରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି– ଗତକାଲି କୁକୁରଟି ଘରୁ ବାହାରିଥିଲା କି ? ଏଠାରେ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନିର୍ଭର କରିବ ପ୍ରଥମ ଓ ତୃତୀୟ ବାକ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ । ବର୍ଷା ନ ହେଉଥିବା ଦିନ କୁକୁରଟି ବାହାରେ ଏବଂ କିଛିଦିନ ହେବ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାରୁ କୁକୁରଟି ବାହାରି ନଥିବ ବୋଲି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରାଯିବ । ସୁତରାଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ସାମର୍ଥ୍ୟରୁ ବୋଧଜ୍ଞାନର ସୂଚନା ମିଳିବ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପୁନଃସ୍ମରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନସବୁର ଉତ୍ତର ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକ ଓ ବୃଦ୍ଧବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଅନୁଚ୍ଛେଦଟି ଅତିଦୀର୍ଘ (୩୦୦ ଶବ୍ଦରୁ ବେଶୀ) ହୋଇଥିଲେ ଭିନ୍ନ କଥା । ମାତ୍ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୂଳକ (Inferential) ପ୍ରଶ୍ନସବୁର ଉତ୍ତର ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ୍କମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ

୧- ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପ (Hypotheses)ର ମାନସିକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତିରେ ହୋଇପାରୁଥିଲେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

୨- ସମସ୍ୟା ସମାଧାନଟି କେବଳ ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ୍ ଥାଏ ।

୩- ଦୀର୍ଘ ଅନୁଚ୍ଛେଦ ମନେରଖିବା ଏବଂ ଅନୁଚ୍ଛେଦରେ ଥିବା ଭାବନାଗତ ଅସଙ୍ଗତି ନିରକ୍ଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

୪- ଗୋଟିଏ ଅନୁଚ୍ଛେଦକୁ ପଢ଼ି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାବେଳେ ସିଧାସଳଖ ସ୍ମରଣଭିତ୍ତିକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନଥାଏ । ମାତ୍ର ସିଦ୍ଧାନ୍ତମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକେ ବର୍ଷୀୟାନ ମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

■

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ସୋପାନ

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆମ କଥିତ ଭାଷାରେ ଏକ ବହୁବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦ । ଗ୍ରୀକ୍‌ଲୋକମାନେ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ତଳେ ନାଟକ ଅଭିନୟ କରିବା ସମୟରେ ମୁଖା (Mask) ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏହି ମୁଖାକୁ ପରସୋନା (Persona) କୁହାଯାଉଥିଲା । ଏହି ଶବ୍ଦରୁ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ Personality ଆସିଛି । ସୁତରାଂ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦାନୁସାରେ ଆମେ ବାହାରକୁ ଯେପରି ପ୍ରତୀୟମାନ ହେଉ, ତାହା ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତହୁଏ ବା ପ୍ରକାଶ୍ୟରୂପ ନିଏ, ତାହା ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ।

ପ୍ରତିବ୍ୟକ୍ତିର ଅଙ୍ଗୁଳିଛାପ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଙ୍ଗୁଳିଛାପଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହେଲାପରି ଗୋଟିଏ ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶିତହୁଏ ଏବଂ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀକୁ ରୂପଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପାର୍ଥକ୍ୟ ନେଇ ଲୋକମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଭେଦରେ ବ୍ୟକ୍ତତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ଏକଧାରା ରହିଛି । କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେ ବିଷୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଧାରଣା ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ଉପାଦାନ ସବୁର ଭୂମିକା ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଅଧିକାଂଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋରକାଳୀନ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଫ୍ରଏଡ଼ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁର ବୟସ ପାଞ୍ଚ ଛବର୍ଷ ହେଲାବେଳକୁ ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରାୟ ଗଠିତ ହୋଇସାରିଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ତାହାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋରକାଳୀନ ଅନୁଭବ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏରିକ୍‌ସନ ଶିଶୁର ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟିଯାଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁକୁ ଆଠୋଟି ସ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝାଇଛନ୍ତି ।

ଏରିକସନଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (Conflict)ର ଶରବ୍ୟହୁଏ । ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ସେ କିପରି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି ଏବଂ କିପରି ତାର ସମାଧାନ କରୁଛି,

ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରୂପ ନିଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ତାହାହେଉଛି ଗତିଶୀଳତାର (Generativity)ର ଦ୍ୱନ୍ଦ । ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି କି ସମୟ ସବୁ ନିଷ୍ଫଳ ଯାଇଛି, ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅସ୍ଥିର କରେ । ଏପରି ମାନସିକ ସଂଘର୍ଷ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କାମ ତା ଜୀବନରେ କରିଯାଇଛି, ଏପରି ଭାବନା ଆଣିପାରିଲେ ସେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାଲାଭ କରେ ।

ଏରିକସନ୍‌ଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାର ଏକ ସଂପ୍ରସାରିତ ରୂପରେଖ ଦେବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ପେକ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଯୌବନକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦସବୁର ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ପେକ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବାପୂର୍ବରୁ ଯୌବନରେ ଚାରୋଟି ଦ୍ୱନ୍ଦ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରେ ।

ଯୌବନକାଳରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରୁଥିବା ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷମତା (Personal Power) ଆହରଣ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଧନସମ୍ପତ୍ତି, ପଦପଦବୀ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭରେ ଚେଷ୍ଟିତ ରହିବ କି ଜ୍ଞାନଲାଭ କରି ଶାନ୍ତି ପାଇବ, ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏକ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଗଭୀର ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଏହାର ସମାଧାନ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ । ଯୌବନକାଳୀନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ପର୍କସ୍ଥାପନ ଉଦ୍ୟମକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସୃଷ୍ଟିହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀର ଆକର୍ଷଣ ଓ ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ ପୁରୁଷ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଏପରି ଆକର୍ଷଣକୁ ଏଡାଇ ପାରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବା ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଲିଙ୍ଗଭେଦରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନକରେ । ଯଥାର୍ଥରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭିନ୍ନଲିଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଉ ବା ନଥାଉ, ସେ ଭିନ୍ନ ଲିଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅଧିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଅନ୍ୟକେତେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୋଗୀ ମନେକରନ୍ତି, ତାହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରନ୍ତି । ପୁରୁଷ କି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରାଯିବ, ଏପରି ବିଚାର ସ୍ଥାନ ପାଇନଥାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିରେ କି ଉପଯୋଗୀତା ଭିତ୍ତିରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରାଯିବ, ତାହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଯୌବନକାଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଏହାର ସଫଳ ସମାଧାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ସହାୟକହୁଏ ।

ଯୌବନ ସମୟରେ ତୃତୀୟ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ହେଉଛି ଭାବଗତ ସଂକୋଚନ ବନାମ ଭାବଗତ ପ୍ରସାରଣ । ଯୌବନ ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ପୁଅଝିଅମାନେ ବଡ଼ହୋଇ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କନ୍ୟା ବିବାହକରି ପତିଗୃହକୁ ଚାଲିଯାଏ । ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ଚାକିରୀ ପାଇ

ହୁଏତ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ନିଜର ପତି ବା ପତ୍ନୀ ଏବଂ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭାବଗତ ବନ୍ଧନର ବନ୍ଧାଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁପରିମାଣରେ ଏକାକୀତ୍ୱ ଓ ନିଃସଙ୍ଗତା ଅନୁଭବକରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହେବାପୂର୍ବରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବନ୍ଧୁ ଆବୋରି ନେଇ ସାମାଜିକ ବଳୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଖୁବ୍ ଭଲ ଫଳଦିଏ । ସୁତରାଂ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଏହି ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ସମାଧାନ କରି ଅଧିକ ପ୍ରସାରଣ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଯୌବନ ସମୟରେ ଚତୁର୍ଥ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ହେଉଛି ମାନସିକ ନମନୀୟତା (Flexibility) ଏବଂ ମାନସିକ କଠୋରତା (Rigidity) ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ । କଠୋରତା ପୋଷଣ କରୁଥିବା ଯୁବକ ଯୁବତୀ ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁ ମନୋମତ ନହେଲେ ସେସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଦୃଢ଼ ବିରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନମନୀୟ ଭାବ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଉଦାରଚେତା । ସେମାନେ ଏକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ (open) ମନନେଇ ବାହ୍ୟଜଗତକୁ ଦେଖନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଓ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନନେଇ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବର୍ତ୍ତନସବୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯୌବନକାଳୀନ ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଏବଂ ତାହାର ଉପଯୋଗୀ ସମାଧାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳରେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନର ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାରୋଟି ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂକୋଚନ ବନାମ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାରଣ । ଅବସରଗ୍ରହଣ ପରେ କେବଳ ଘର ବା ପୁଅଝିଅଙ୍କ କାମରେ ବୁଡ଼ିରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକ ସଂକୋଚନଭାବ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏ ସମୟରେ ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରସାରଣ ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଭଲପାଉଥିବା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟଦେଉଥିବା ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଦରି ନେଲେ ଅବସର ସମୟ ଖୁସିରେ କଟିପାରିବ । ଅଧିକା ମିଳୁଥିବା ସମୟ ଭଲ ଉପାୟରେ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମାଧାନ କରିପାରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦ୍ୱନ୍ଦଟି ହେଉଛି ଦେହ ଚେତନା ବନାମ, ଦେହାତୀତ ଭାବନା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ ସୃଜନଶୀଳ (Creative) କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖି ଦେହଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏଡାଇଯାଆନ୍ତି । ଦେହଗତ ସମସ୍ୟା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଏସମୟର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏଡାଇବାକୁ କିଛି କିଛି ଉପଯୋଗୀ କାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଦେଇ ସେବା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ । ଏ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସହଜରେ ମିଳାଇଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁଚେତନା ବନାମ ଭାବାତୀତ ଅବସ୍ଥା । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁଭୟର ଆଶଙ୍କାରେ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଜଗତର ମଙ୍ଗଳ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କୁ ମଣିଷ କରିଛନ୍ତି, ଏପରି ଭାବନା ନେଇ ପ୍ରସନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ଅବଶ୍ୟାମ୍ଭାବୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଚିନ୍ତା ସେମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିନଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସଙ୍କଟ ଓ ସମାଧାନ :

କେଉଁ କେଉଁ ବିରୁଦ୍ଧ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱନ୍ଦ ଜନ୍ମାଏ	ସମାଧାନର ଉପାୟ
୧- ସଂକୋଚନ : ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି କାମ (ଯଥା : ପିଲାମାନଙ୍କକଥା ବୁଝିବା) ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସୀମୀତ ରଖିବା । ପ୍ରସାରଣ : ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରିବା	ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମାଉଥିବା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବାନ ମନେହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ସଂପ୍ରସାରଣ ଭଲ କାମଦିଏ ।
୨- ଦେହ ଚେତନା : ଦେହ ଏବଂ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଭାବିବା ଦେହାତୀତ ଭାବନା : ଦେହର କଥା ନଭାବି ସୃଜନଶୀଳ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ନିଜକୁ ନିମଜ୍ଜିତ କରିବା ।	ଦେହାତୀତ ଭାବନା ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଯାପନର ସମ୍ଭାବନା ଆଣିଦିଏ ।
୩- ମୃତ୍ୟୁଚେତନା : ମୃତ୍ୟୁ ଓ ଶେଷଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଭାବନା ଓ ଆଶଙ୍କା ଭାବାତୀତ ଚେତନା : ଜୀବନରେ କିଛି ଭଲ କାମ ହୋଇଛି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରହିବା ।	ଭାବବତୀତ ବିଶ୍ୱାସରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରହିପାରିଲେ ଜୀବନ ସୁଖଦାୟକ ହୁଏ ।

■

ଜୀବନ ଚକ୍ରରେ ରୂପାନ୍ତର

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନର ଅବତାରଣା କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବେଶ୍‌ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଏକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରକିୟା ହୋଇଥିଲେ ମଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ସେପାନରୁ ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନକୁ ଗତି କରିବା ସମୟରେ କିଛିଟା ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରେ । ନିମ୍ନସୋପାନ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ମଧରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଗୁଣାତ୍ମକ ପାର୍ଥକ୍ୟ (Qualitative Difference) ଏପରି ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର ଅନୁଭବ ଆଣେ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଦ୍ୱନ୍ଦ (Conflict) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ରୂପାନ୍ତରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Transformation) ରୂପେ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧିସହିତ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ବଦଳାଏ । ରୋଜର ଗୋଲ୍ଡ଼ ନାମକ ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏହିପରି ଏକ ରୂପାନ୍ତରଣ ସ୍ତରର ଚିତ୍ର ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଏହି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ଏହିସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଆସିଥାଏ । ସେ ସାତୋଟି ସ୍ତରର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଟିସ୍ତର ପାଇଁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏକ ବୟସସୀମାର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ ତାହାର କିଛିଟା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଗ୍ରହଣୀୟ । ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଗର୍ଡ଼ନଙ୍କ ମତରେ କୈଶୋରକାଳପରି ଯୌବନମଧ ଆମର ଜୀବନଧାରାକୁ ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଅନ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରି ଗର୍ଡ଼ନ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ୧୬ବର୍ଷରୁ ୧୮ବର୍ଷ ବୟସସୀମା ମଧରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଏହା ଗର୍ଡ଼ନଙ୍କ ସାତୋଟି ସୋପାନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନଟି ୧୯ବର୍ଷରୁ ୨୨ବର୍ଷ ମଧରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସୋପାନରେ ପରିବାରର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମେ, ମାତ୍ର ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭପାଇଁ କେତେକ ବ୍ୟବହାର ରୂପନିଏ । ତୃତୀୟ ସେପାନ (ପ୍ରାୟ ୨୩ ବର୍ଷରୁ ୨୮ବର୍ଷର ବୟସସୀମା) ନିଜର ଅନୁସଂଧାନ ପାଇଁ ବୃତ୍ତିର ସନ୍ଧାନ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଆନୁଗତ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଚତୁର୍ଥସୋପାନଟି ଜୀବନର ପ୍ରାୟ ୨୯ବର୍ଷରୁ ୩୪ ବର୍ଷ ବୟସସୀମା ମଧରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭକରେ । ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛିଟା ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ବାଛିନେଇଥିବା

ଭୂମିକାଟି ଯଥାର୍ଥ କି ନୁହେଁ, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନଆସେ । ବୃତ୍ତିଟି ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବୃତ୍ତିଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ କି ନୁହେଁ, ଏ ବିଷୟରେ ମନେମନେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରେ । ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଏକ ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ।

ପଞ୍ଚମ ସୋପାନରେ (ବୟସ ୩୫ ବର୍ଷରୁ ୪୪ବର୍ଷର ସୀମା) ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରେ । ଜୀବନରେ ଆଉ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ସମୟ ନାହିଁ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ । ପୁଣି ନିଜର ଶକ୍ତି ସମ୍ବଳ ସୀମିତ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଫଳରେ ସମ୍ଭବ ହେଲେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସବୁର ଆବଶ୍ୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ନିଜେ ଗ୍ରହଣ କଲାପରି ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ସ୍ଥିର କରେ ।

ଷଷ୍ଠ ସେପାନ (୪୫ରୁ ୫୩ ବର୍ଷ ବୟସ ସୀମା) ସେ ସ୍ଥିର କରିନେଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ । ସେ ଜୀବନର ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁଗାମୀ ହୋଇଛି ସେସବୁ ଠିକ୍ ବୋଲି ମନେମନେ ବିଚାର କରେ ।

ସପ୍ତମ ସୋପାନରେ (ବୟସର ସୀମା ୫୪ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ) ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସହନଶୀଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଏ । ସେ ଅତୀତର ରୋମନ୍ଥନ କଲାବେଳେ ଅଶାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଚାହିଁ ଯଥାବିଧି କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରିଛି, ଏପରି ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣକରେ । ନିଜକୁ ନିଜପାଖରେ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଫଳରେ ସ୍ମୃତିଚାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ସୁଖଦାୟକ ହୁଏ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବିଚାର କଲେ ମନେହୁଏ ଯେ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଶକଟି ଭୂମିକା ଅନ୍ୱେଷଣର ସମୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଜୀବନର ତୃତୀୟ ଦଶକଟି ଦାୟିତ୍ୱବନ୍ଧନର ସମୟ । ଚତୁର୍ଥ ଦଶକରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବାରେ ତତ୍ପର ହୁଏ । ପଞ୍ଚମଦଶକରେ ଏକ ସ୍ୱୀକାର ମନୋଭାବ ନେଇ ଏଥିରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ ।

ଜୀବନଚକ୍ରର ଏହିସବୁ ଆଭମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲେଭିନସନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସାମାନ୍ୟ ପୃଥକ୍ ପରିଭାଷା ନେଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଲେଭିନ୍‌ସନ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ (ମୁଖ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟର) ରୂପାନ୍ତର ଘଟେ, ଏହା ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ଯୌବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଅନୁସଂଧାନର ସମ୍ଭାବନା ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବୃତ୍ତିର ଅନ୍ୱେଷଣ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବସବାସ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା ବଳବତ୍ତର ରହେ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉ ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଅଭୀପ୍ସା ରହିଥାଏ, ସେସବୁର ସଫଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ମାନସିକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ ୩୦ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିବାର ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧରଣର ଆନୁଗତ୍ୟ

ଅନୁଭବ କରେ । ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ଏପରି ଆତ୍ମାନୁମୋଦନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ପଚାଶବର୍ଷ ବୟସ ପରେ) ତାକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦଦିଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରତିଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥିବାରୁ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ନିଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ

	ଆନୁମାନିକ ବୟସ ସୀମା	ମୁଖ୍ୟଲକ୍ଷ୍ୟ
୧-	୧୬-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ	ପିତାମାତାଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ
୨-	୧୯-୨୨ ବର୍ଷ ବୟସ	ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭକରିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।
୩-	୨୩-୨୮ ବର୍ଷବୟସ	ସ୍ୱାଧୀନ ମନୋଭାବ ନେଇ ଅନୁସଂଧାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ
୪-	୨୯-୩୪ ବର୍ଷବୟସ	ବାହ୍ୟଆକର୍ଷଣ ଫଳରେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ପୁରୁଣାଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବ କି ପୁରା ବଦଳିବ, ତାହାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ।
୫-	୩୫-୪୪ବର୍ଷ ବୟସ	ସମୟ ଚାଲିଯାଉଛି, ଏପରି ଅନୁଭବର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ହେବା
୬-	୪୫-୫୩ ବର୍ଷ ବୟସ	ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଅସ୍ଥିରତା ମନୋଭାବ ଛାଡ଼ି ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।
୭-	୫୪-୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ	ଜୀବନ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟଦାୟିତ୍ୱ ଭିତ୍ତିକ ସୋପାନ :

ଆନୁମାନିକ ବୟସସୀମା	କାର୍ଯ୍ୟ (ଦାୟିତ୍ୱ)
ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଶକ	ଅନୁସଂଧାନ ଓ ବୃତ୍ତି ଅନ୍ୱେଷଣର ଦାୟିତ୍ୱ
ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ତୃତୀୟ ଦଶକର ସନ୍ଧିସ୍ଥଳ	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଅଭୀପ୍ସା ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା
ଜୀବନର ତୃତୀୟ ଦଶକ	ପରିବାର ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ
ଜୀବନର ଚତୁର୍ଥ ଦଶକ	ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା
ଜୀବନର ପଞ୍ଚମ ଦଶକ	ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଏବଂ ସେଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ।

■

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ କି ?

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ, ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ବୟସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ (ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର ଓ ଯୌବନ) ଦେଇ ଗତିକରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମାତ୍ର ଜୀବନର ପରିଣତ ବୟସରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କରି ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କେତେ ପରିମାଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଆଣିପାରିବ, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ଓ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦେଖିଲା ପରେ ସେ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ କି ?

ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ମାତ୍ର ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳ ଓ ଉପାଦାନ ଭଲରୂପେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟଜଗତର ଲାଭକ୍ଷତି ବା ପରିଣତିର ବିଚାର କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କର୍ମଠ ହେବା ସମୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଦରମା କିମ୍ବା ପଦୋନ୍ନତି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏପରି ଲାଭଜନକ (ସକରାତ୍ମକ) ପରିଣତିର ଅନୁଭବ ଆସିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କର୍ମଠ ହୁଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର କେତେକ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ସବଳ ବା ଦୁର୍ବଳ କରେ । ପରିଣତି ତୃପ୍ତିଦାୟକ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରିଣତି ଖରାପହେଲେ ବ୍ୟବହାରର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏପରି ଲାଭକ୍ଷତିର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନଥିଲେ ମଧ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଠ ହେବା ଏବଂ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇବାର ସମ୍ପର୍କ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅନୁଭବ କରିନାହାଁନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ସହକର୍ମୀ ଜଣକ କର୍ମଠ ଏବଂ ସେ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ନଥିଲେ ମଧ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଭିତ୍ତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ କର୍ମଠ ହେବାର ଉଦ୍ୟମ କରିବେ । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ମିଳୁଥିବା ଲାଭକ୍ଷତି ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି

ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହାରର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ମିଳିଥାଏ । ଅନୁକରଣ ମାଧମରେ ଅନେକ ବ୍ୟବହାର ଗଠିତ ହୁଏ । ଅନୁକରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Perception) କରୁଥବା ଫଳାଫଳ । ଶିଶୁଟିଏ ଦୂରଦର୍ଶନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖି ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ । ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ଶିଶୁଟିକୁ କେହି ସେ ଦିଗରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ବା ପୁରସ୍କୃତ କରିନଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ପିଲାଟି ଦୂରଦର୍ଶନର ପରଦାଉପରେ ଦେଖେ ଯେ ନାୟକ ବା ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରଟି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଫଳରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବହୁ ପ୍ରଶଂସା ପାଉଛି । ବହୁଲୋକ ତାର ଆଦର କରୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ପିଲାଟି ପରୋକ୍ଷ ଅନୁଭବ ପାଏ । ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣର ଆଉ ଟିକିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଦିଗକୁ ଗଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାରର (କାର୍ଯ୍ୟର) ଲାଭକ୍ଷତି ହିସାବ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ନଆସି ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ଗଠିତ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକ ଓ ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ହୁଏତ ଜାଣେ ଯେ ଏପରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠା ତାହାର ପଦୋନ୍ନତି ସମ୍ଭାବନା ସବୁକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହାଠାରୁ କମ୍ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ସେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମାନଦଣ୍ଡ ପରି ଏହି ପରିଣତି ତାର ବ୍ୟବହାରକୁ (କଠିନ ପରିଶ୍ରମ) ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରେ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହ୍ୟଜଗତର କେତେକ ବିଚାରଧାରାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେଲେ ମଧ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ନିଜର ଆନୁଗତ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକରନ୍ତି । ବାହ୍ୟଜଗତର ମାନଦଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ମାନଦଣ୍ଡ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପ୍ରରୋଚିତ କରେ ।

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାରଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା ଚିନ୍ତାକଲାବେଳେ ସେମାନେ ହୁଏତ ବାହାରର ଲାଭ କ୍ଷତି ବିଚାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ବୃଦ୍ଧି କରିବ କି ନାହିଁ, ଏହା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି । ବିଚାର କରାଯାଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଟି ତାଙ୍କ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ମାନଦଣ୍ଡର ସହାୟକ ହେଲେ ସେମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଏପରି ଆଲୋଚନାରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟବହାରଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହଜରେ ଜୀବନର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିବେ, ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗ୍ରହଣର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିପ୍ରେରଣା (Motivation) ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ମାନଦଣ୍ଡ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରକର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ । ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟ ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ବ୍ୟବହାରଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ମୋଟ ଉପରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅଭିପ୍ରେରକ ବାହାରୁ ନଆସି ନିଜଭିତରୁ ଆସିବ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧ - ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାରର ଗଠନ ଓ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଓ ପୁରସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି କାରଣ ରହିଛି ।

୨ - ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ । ଅନୁକରଣ ଏ ଧରଣର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

୩- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମାନଦଣ୍ଡ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଆନ୍ତି ।

■

ଅବସର ଗ୍ରହଣର ପୂର୍ବାନୁଭୂତି

କର୍ମସଂସ୍ଥାନରୁ ପ୍ରସ୍ଥାନ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଘଟଣା । ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବନର ଇତିହାସରେ ପ୍ରସ୍ଥାନକାଳୀନ ଅନୁଭବର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ସ୍କୁଲଜୀବନରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତର ସମ୍ଭାବ୍ୟବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରନ୍ତି । କଲେଜ ଜୀବନରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟଗତ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । କୌଣସି କୌଣସି କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏହି ଅନ୍ୱେଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଛିକିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ବୃତ୍ତି ବା ଚାକିରୀ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭରୁ ସ୍ଥିରତା ଆସିନଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମମୟ ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରେ ବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ବହୁବର୍ଷପରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନରେ (ପ୍ରାୟ ୪୦/୪୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ) ବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଅବସର ନେଇ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁରାପୁରି ଅବସରକାଳୀନ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ ଆଂଶିକ ସମୟ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖି ଏକା ସଂସ୍ଥାରେ କିମ୍ବା ଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ ପୂର୍ବପରି ପୁରାସମୟ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାଟିକୁ ବାଛି ନେଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଅଭିପ୍ରେରଣା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ପୂର୍ବରୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମଠ ରହିଥାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବେଶ୍ କେତେଜଣଙ୍କୁ ହୁଏତ ସେହିସବୁ କର୍ମସଂସ୍ଥା ପୁନର୍ନିଯୁକ୍ତି ଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ପୁରାସମୟ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତ ରଖେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରି ସେମାନେ ଅନ୍ୟତ୍ର ପୁରାସମୟ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ନିଯୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ଏବଂ ଅବସରଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତୃପ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦର ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇନଥାଏ । ଏହାର ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ ରହିଛି ଯେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସମୟକୁ ଭଲଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି । କୌଣସି ଗ୍ଲାନିବୋଧ ଏମାନଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କରୁଥିବା ପରି ମନେହୁଏ ନାହିଁ ।

ତୃତୀୟତଃ ବୟସ୍କଲୋକମାନେ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଯେଉଁ କର୍ମଜନିତ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରନ୍ତି, ସେସବୁ ସହିତ କେତେକ ଉପାଦାନ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସାତୋଟି ଉପାଦାନ ସେମାନଙ୍କୁ ପରିଣତ ବୟସରେ କର୍ମସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି (୧) ସେମାନେ ଭଲ କରିପାରୁଛନ୍ତି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଉଥିବା କାମ (୨) ସେମାନେ ମୂଲ୍ୟବାନ ମନେକରୁଥିବା କାମ (୩) ଭଲପାଇବା ଭଳି ବନ୍ଧୁ ଓ ସହକର୍ମୀ ମିଳୁ ଥିବା ପରିବେଶ (୪) ଆନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ (୫) ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମାଉଥିବା କାମ (୬) ଯେଉଁକାମଟି କରିସାରିଲା ପରେ କିଛି ହାସଲ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ମନେହୁଏ ସେପରି କାମ (୭) ଅଭିଜ୍ଞ ଓ ପ୍ରୀତିପଦ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିବା ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ ରହିଥିବା ପରିବେଶ

ଚତୁର୍ଥତଃ ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଅତୁଟ ରହିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଏକ ବାହ୍ୟିକ ରୋଜଗାର ମାଧ୍ୟମରୂପେ ବିଚାର କରା ନଯାଇ ଏହାକୁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଏ । ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଏହାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ମୋଟଉପରେ କରାଯାଉଥିବା କାମଟି ଆତ୍ମପରିଚିତିର ପ୍ରତିଫଳନ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଜୀବନର ଏହି ସୋପାନରେ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବିଚାର କଲାବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ମନୋବୃତ୍ତି (Achievement orientation) ସମ୍ପର୍କରେ କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟିହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ମନୋଭାବ କହିଲେ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଭିମୁଖ୍ୟ (Orientation)କୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ପ୍ରଥମତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ଅଭିପ୍ରେରଣାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତିକରୁଛି ବା କର୍ମଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି, ସେ ବିଷୟରେ ତାର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ନିଜର ଆଭିମୁଖ୍ୟ କହି ପରମହୂର୍ତ୍ତରେ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୋଲି କହିଚାଲିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକର ଏହି ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା କମ୍ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ଅଭିପ୍ରେରଣାରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ (Short-Term goal) ନୁହେଁ; ଏହା ଏକ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ (Long -Term goal) । ବଜାରରୁ କିଛି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ପଦାର୍ଥ କିଣିବା କିମ୍ବା ଆଗାମୀବର୍ଷ ବଗିଚାଟିଏ କରିବାର ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏପରି ଲୋକମାନେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିନଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘଦିନର ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ଏମାନେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ତୃତୀୟତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ଅଭିପ୍ରେରଣାରେ ଅଧ୍ୟବସାୟର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବିଫଳତା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ଏପରି

ଲୋକମାନେ ବିଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ହତୋତ୍ସାହ ନ ହୋଇ ଦୃଢ଼ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିମଗ୍ନ ରୁହନ୍ତି । ଅଧିକ ମନୋବଳ ନେଇ ଉଦ୍ୟମଜାରୀ ରଖନ୍ତି । ଅସହାୟବୋଧ (Helplessness) ଏମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ନଥାଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ଅଭିପ୍ରେରଣା ମାପିବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେତେକ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଅବସର ନେଇଥିବା ଏବଂ ଅବସରନେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟତ ହେଉଥିବା ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବର ମାପ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ କରାଯାଇ ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଛି ।

ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଛି ଯେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ମାତ୍ରା କେବଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହେନାହିଁ, ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତିର ଅନ୍ତରାଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନଟିର ସ୍ୱରୂପ ବାହ୍ୟିକ (Extrinsic) ନହୋଇ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ (Intrinsic) ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ସମୟରେ ବାହ୍ୟିକ ପୁରସ୍କାର ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏମାନନଙ୍କୁ କର୍ମତତ୍ପର ରଖି ନଥାଏ । ଏପରି ବାହ୍ୟିକ ଲାଭର ଆଶା ଅଳ୍ପବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଯୋଗୀ-ଭାବାପନ୍ନ (Competative) କରେ । ମାତ୍ର କାମଟି ପାଇଁ କାମ କରିବା (Work for work's sake) କିମ୍ବା ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ପରି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରେରଣା ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉନ୍ମାଦନ । ଏମାନଙ୍କୁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରଖେ । ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମାନଦଣ୍ଡ ମୂଳ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ ।

କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟପରିବେଶ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ ଦିଏ

୧- *ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଏ କାମଟି କରିପାରୁଛି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ*

୨- *ମୂଲ୍ୟବାନ ମନେହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ*

୩- *ଭଲପାଇବା ଭଳି ବନ୍ଧୁ ଓ ସହକର୍ମୀ ମିଳୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟପରିବେଶ*

୪- *ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ*

୫- *ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ*

୬- *ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିସାରିଲେ ମୁଁ କିଛି ହାସଲ କରିପାରିଛି, ସେପରି ଅନୁଭବ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ*

୭- *ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା ଅଭିଜ୍ଞ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ*

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧ - କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଅବସର ନେବାସମୟରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଯେ ସନ୍ତୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇବ, ଏଥିରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ଅବସର ପରେ ମଧ୍ୟ ସମୟର ସଦୁପଯୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତମ, ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସନ୍ତୋଷର ମାତ୍ରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖେ ।

୨ - ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ଅଭିପ୍ରେରଣା (Acheivement Motivation) କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୂର୍ବପରି ଅଭିମୁଖତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ବୟସର ଚାପରେ ପରିଶ୍ରମଶୀଳତା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିଲୟ ଘଟିବାର ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ ।

୩- ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ମୂଳଉତ୍ସ ବାହ୍ୟିକ ପୁରସ୍କାର, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବା ପାରିତୋଷିକ ନହୋଇ ବର୍ଷୀୟାନମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ (Intrisic) ଉପାଦାନ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନଦଣ୍ଡ ଓ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ ।

■

ଅବସର ଗ୍ରହଣ

ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବା (Retirement) ଯୌବନୋତ୍ତର ଜୀବନର ଏକ ବିଶେଷ ଘଟଣା । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମନ୍ୱୟଶୈଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, ପରିବାରରେ ନିଜର ସ୍ଥିତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ନିଜର ସମୟ ପରିଚାଳନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସଂସ୍ଥାର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅବସରଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି କି, ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ କରାଯାଇଛି, ତାହାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟସୀମା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କରି ଅବସର ନେଇଥିଲେ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ଭିନ୍ନ ହୁଏ ।

ଅବସରଗ୍ରହଣ ପରେ ସମନ୍ୱୟର ରୂପରେଖ କଣ ହେବ, ତାହା ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣର ବୟସସୀମା ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ସେ କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହି କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନାରେ ତାଙ୍କର ପରିବାର, ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ସହକର୍ମୀ କିଛିମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି । ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ସେ ଅନ୍ୟତ୍ର ପୁନର୍ନିଯୁକ୍ତି ବାଛି ନେଇଛନ୍ତି କି ମୁକ୍ତଭାବରେ ଅବକାଶ କାଟୁଛନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ପୁଣି ଅବସର ଗ୍ରହଣର ପୂର୍ବକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂଗତି ବା ଅସଂଗତି ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମପରିଚିତି (Self identity) ର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ କି ନାହିଁ, ତାହା ବହୁ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମନ୍ୱୟର ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ପ୍ରାକ୍ ଅବସର ସୋପାନ, ସ୍ୱପ୍ନାବେଶ ସୋପାନ, ସପ୍ନଭଙ୍ଗ ସୋପାନ ଓ ପୁନର୍ଗଠନର ସୋପାନ ।

ପ୍ରାକ୍ ଅବସର ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ କ'ଣ କରିବ, ତାହାର ଏକ ଲମ୍ବା ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଏପରି ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସେ ନିଜର ପତି ବା ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଓ ପରିବାରରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତ ନେଇଥାଏ । ନିଜ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରେ । ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବ ବିଚାର କରେ । ସେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ଏବଂ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମତାମତ ନିଏ । ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ଗ୍ରହଣର ବେଶ୍ ପୂର୍ବରୁ ଆଗାମୀ ଜୀବନର ଏକ ଖସଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷଟି ପ୍ରାୟ ସ୍ୱପ୍ନାବେଶର ସୋପାନ । କେବଳ ବୃତ୍ତିପ୍ରତି ମାତ୍ରାଧିକ ଆସକ୍ତ ନଥିଲେ କିମ୍ବା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆର୍ଥିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ଏକ ରକମ ସ୍ୱପ୍ନାବେଶ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ଅନୁଯାୟୀ ସବୁକାମ କରିପାରିବ ଏପରି ଧାରଣା ତାଙ୍କଠାରେ ତନ୍ମୟତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜର ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନିଏ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ସେ ସବୁକାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଧୀନତା ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ । କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥାରୁ ସେ ଛୁଟି ପାଇଥିଲେ ମଧ ଅନ୍ୟସବୁ ବାହ୍ୟିକ ଚାପ ତାର ଗତିରୋଧ କରେ । ସୁତରାଂ ତାର ଆନନ୍ଦ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ବାସ୍ତବତା ସହିତ ସାଲିସ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟହୁଏ ।

ଅବସର ଗ୍ରହଣର ଶେଷ ଓ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଟି ପୁର୍ନଗଠନର ସୋପାନ । ସେ ବାସ୍ତବତାକୁ ଚାହିଁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର କରେ । ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱପ୍ନବିଭୋର ନ ହୋଇ ସେ ବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ସ୍ଥିର କରେ ।

ଅବସରକାଳୀନ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ– କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ପରିପକ୍ୱ (Mature) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବର୍ଷୀୟାନ ଲୋକମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ପରିପକ୍ୱତାର ପ୍ରଥମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏ ଧରଣର ଲୋକେ (କାର୍ଯ୍ୟାଭିମୁଖୀ) (Activity Oriented) । ଚଉକିରେ ବସି ଆରାମ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏମାନଙ୍କର ନଥାଏ । ଏମାନେ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ହୋଇ କିଛି ନା କିଛି କାମରେ ଲାଗିରହନ୍ତି । ପୁଣି ଏମାନଙ୍କର ଲୋକ-ସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ଖୁବ୍ ଭଲ । ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ୍ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ଏମାନେ ପାରଦର୍ଶୀ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷର କ୍ରୋଧୀ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପ୍ରକୃତିର ଲୋକମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ସମସ୍ୟା ବିଜଡ଼ିତ ହୋଇଉଠେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାଗଳାମୀ (Neceroses) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ।

ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ (Personal Goal) ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ସଫଳତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ନିଜର ବୃତ୍ତି ବା ପେଶାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବସ୍ତୁଗତ । ଧନସମ୍ପତ୍ତି, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, କୋଠାବାଡ଼ି, ଜମିଜମା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ବସ୍ତୁ ଆହରଣ କରିବା, ଏ ଧରଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ତୃତୀୟ

ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ହେଉଛି ଭୂମିକା (Roles) ଆଧାରିତ । ଭଲ ନାଗରିକ, ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଉତ୍ତମ ଲେଖକ ହେବା ଏ ଧରଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ପେଶାଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ସେ ସେପରି ସୁଯୋଗ ପାଉନଥିଲେ ସମନ୍ୱୟ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରମାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଅବସରଗ୍ରହଣ ପରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସେପରି ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ସମନ୍ୱୟ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ହେବ ।

ବସ୍ତୁଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ (ଧନସମ୍ପତ୍ତି) କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆର୍ଥିକ ଅଭାବ ପଡୁଥିଲେ ସମନ୍ୱୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର କୌଣସି ଏକ ଭୂମିକାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ମଧ ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟଟିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିପାରିବେ । ସୁତରାଂ ତାଙ୍କର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ବ୍ୟାହତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ।

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ

ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ ଦିଗରେ କି କି ଉପାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକରେ, ତାହା ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଅବକାଶ କାଟିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅନ୍ୟତ୍ର ବେତନଭୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟକରୁନଥିଲେ ସେ କିପରି ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଅବକାଶ କାଟୁଛନ୍ତି, ତାହା ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ସେ ଉପଯୋଗୀ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଅବକାଶ କାଟୁଛନ୍ତି, ଏପରି ବିଚାର ତାଙ୍କୁ ସମନ୍ୱୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଫଳରେ ଯେଉଁ ଶୂନ୍ୟତା (Void) ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ତାହାକୁ ସେ କେତେ ପରିମାଣରେ ପୂରଣ କରିପାରିଛନ୍ତି ? ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ (Meaningful) କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ମାଧମରେ ପରିବାରରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ତାଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖିଛନ୍ତି, ଏପରି ଭାବନା ସମନ୍ୱୟର ସହାୟକ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା (Significant others) ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ମୁଖ୍ୟବଳୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପତି ବା ପତ୍ନୀ, ପିଲାମାନେ ଓ ପରିବାର ରହିଥାଏ । ତାପର ବଳୟରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁମାନେ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ତୃତୀୟ ବଳୟଟି ଗୌଣ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଥାଆନ୍ତି ।

ଅବସରଗ୍ରହଣ ପରେ ମୁଖ୍ୟବଳୟରେ ଥିବା ପରିବାର ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବିଶେଷତଃ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ନିବିଡ଼ତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ । ପୂର୍ବରୁ ସମୟ ଅଭାବରୁ ଯାହା ସମ୍ଭବ ହେଉନଥିଲା ତାହାବର୍ତ୍ତମାନ ପୂରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅପେକ୍ଷା ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ

ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦିଏ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା ଓ ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମନ୍ୱୟକୁ ସହଜ ସୁନ୍ଦର କରିବ ।

ପୁନଃ ସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧- ଅବସରଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାକ୍ ଅବସର ସ୍ୱପ୍ନାବେଶ, ସ୍ୱପ୍ନଭଙ୍ଗ ଏବଂ ପୁନର୍ଗଠନ ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରେ । ପ୍ରାକ୍ଅବସର ସମୟରେ ସେ କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନା କରେ । ସ୍ୱପ୍ନାବେଶ ସମୟରେ ସ୍ୱାଧୀନତାର କଥା ଭାବି ବିଭୋର ହୁଏ । ସ୍ୱପ୍ନଭଙ୍ଗ ସମୟରେ ବାସ୍ତବତାର ଧକ୍କା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ପୁନର୍ଗଠନ କରେ ।

୨- ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଫଳରେ ଯେଉଁ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ (Meaningful) କାର୍ଯ୍ୟକରି କେତେ ସେହି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିଛି, ତାହା ସମନ୍ୱୟର ସଫଳତା ସ୍ଥିର କରେ ।

୩- କାର୍ଯ୍ୟାଭିମୁଖୀ (Activity Oriented) ପରିପକ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲୋକମାନେ ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

୪- ଅବସରଗ୍ରହଣ ପରେ ବେତନଭୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅବକାଶ (Leisure) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉପଯୋଗୀ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ହେବ ।

୫- ପରିବାର ସମେତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା (Significant Others) ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତାର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ ଆଣେ । ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି ।

■

ଅବକାଶ

କର୍ମସଂସ୍ଥାରୁ ଅବସର ନେଲାପରେ ଅବସର ବିନୋଦନ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଏ । ଅବଶ୍ୟ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ଏହାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ମୁଖ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟଟି କରିସାରିବା ପରେ ବଳକା ସମୟକୁ ନିଜର ରୁଚି ଓ ସନ୍ତୋଷ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ । ଏପରିକି ଖ୍ରୀଷ୍ଟଜନ୍ମର ବହୁପୂର୍ବରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଗ୍ରୀକ୍ ଦାର୍ଶନିକ ଅବସର ବିନୋଦନର ମହତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଥିଲେ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅବସର ବିନୋଦନର ସ୍ୱରୂପକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି । ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ଶହେବର୍ଷ ତଳେ ଲୋକମାନେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଯେତେଘଣ୍ଟା କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିଲେ, ତାହା ତୁଳନାରେ କମ୍‌ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବହୁସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗ ଫଳରେ ଦୈନିକ ପରିଶ୍ରମର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବଳକା ସମୟକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରି ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରକରିବା ଏବଂ ମାନସିକ ଆନନ୍ଦ ପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଧିକ ବଳବତୀ ହୋଇଛି । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଅବସର ବିନୋଦନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଅବସର ସମୟରେ କ'ଣ କରାଯିବ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ କରୁଥିବା ବା ଅତୀତରେ କରିଥିବା ବୃତ୍ତି ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଦିଗ । ଅବସରକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ବର୍ତ୍ତମାନର ବୃତ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ କିମ୍ବା ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରଚୁର କିମ୍ବା ଅପ୍ରଚୁର ହୋଇପାରେ । ଏଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିମ୍ନରେ ସୂଚିତ ହେଲା ଭଳି ଚାରିପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ ।

	ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାଧୀନ	ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପରାଧୀନ
କାର୍ଯ୍ୟଯୁକ୍ତ	ନିଃସର୍ତ୍ତ ଅବକାଶ	ପରିପୂରକ ଅବକାଶ
କାର୍ଯ୍ୟମୁକ୍ତ	ସଂଯୋଗୀ ଅବକାଶ	କ୍ଷତିପୂରକ ଅବକାଶ

ଚାରପ୍ରକାର ଅବକାଶ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ନିଃସର୍ତ୍ତ ଅବକାଶ (Unconditional leisure) । ଏପରି ଅବକାଶ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ବର୍ତ୍ତମାନର ବୃତ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ନଥାଏ ଏବଂ

ଏହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜଭାବରେ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ । ଶୀକାର କରିବା, ମାଛଧରିବା ଏବଂ ଗାଡ଼ିଚଲାଇ ବୁଲିଯିବା ଏ ଧରଣର ଅବକାଶ । ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ପସନ୍ଦ କରାଯାଉଥିବା ଅଥଚ ପେଶା ବା ବୃତ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇଥିବା ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସଂଯୋଗୀ ଅବକାଶ (Conditional leisure) କୁହାଯାଇପାରେ । ଅଧ୍ୟାପକ ପଦରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେଇଥିବା ଜଣେ ବର୍ଷୀୟାନବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ (Field of Specialization) ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା ପତ୍ରପତ୍ରିକା ପଢ଼ିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏଧରଣର । ସେହିପରି ଜଣେ ପୂର୍ବତନ ଖେଳାଳୀ ପ୍ରିୟଖେଳ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଖବର ଶୁଣିବା ମଧ୍ୟ ଏ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିନେବାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସ୍ୱାଧୀନତା ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବେଶ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତୋଟି ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଗାଁ ଗହଳରେ ବାସକରୁଥିବା ଜଣେ ବର୍ଷୀୟାନ ମହିଳା ପକ୍ଷରେ ତାସ୍ ଖେଳିବା, ଲୁଡୁ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହିତ ଖୁସିଗପ କରିବା ଭଳି ଅବକାଶ ସମ୍ଭାବନାର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସ୍ୱାଧୀନତା ଥାଇ ଏବଂ ବୃତ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କ୍ଷତିପୂରକ ଅବକାଶ (Prepartory leisure) କୁହାଯାଏ । ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦୂରଦର୍ଶନ ଦେଖି କ୍ଳାନ୍ତି ହରଣର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟର ପୂର୍ବ ବା ବର୍ତ୍ତମାନ ବୃତ୍ତି ସହିତ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମ୍ପର୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସମାଜରେ ସର୍ବାଧିକ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଉଥିବା ବୃତ୍ତି ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ ଓ କଳାଚର୍ଚ୍ଚା ପରିବେଷ୍ଟିତ ହେଉଥିବା ସଭାସମିତିରେ ଯୋଗଦେବା, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, ସଂଗ୍ରହଳାୟ ରେ ବୁଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁ ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଯିବା ପରି ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସମାଜରେ ମଧ୍ୟମଧରଣର ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଉଥିବା ବୃତ୍ତିସବୁ ଗ୍ରହଣକରିଥିବା ଲୋକମାନେ ସହର ବାହାରକୁ ବୁଲିଯିବା, ଦୂରଦର୍ଶନ ଦେଖିବା, ଖେଳ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଦେଖିବା ଏବଂ ଖୁସିଗପ କରିବାଭଳି ଅବକାଶ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତୃତୀୟସ୍ତରର ବୃତ୍ତିସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଲୋକମାନେ ମାଛମାରିବା ସିନେମା ଦେଖିବା ଓ ବୁଲାବୁଲି କରିବା ପରି ଅବକାଶ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାଛି ନେବାରେ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, ଦୂରଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା,

କଳାତ୍ମକ ଜିନିଷ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ କରିବା, ତାସ୍ ଖେଳିବା, ଅନ୍ୟ ଖେଳସବୁ ଖେଳିବା, ଚାଲିଚାଲି ବୁଲିବା, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଯିବା, ବଗିଚାକାମ ପରି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବା, କ୍ଲବ ବା ସଭାସମିତିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ଏବଂ ଗାଡ଼ିଚଳାଇ ବୁଲିଯିବାପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସମାଜ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜ ହୋଇଥିବାରୁ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଛବି ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି । ତଥାପି ଦୂରଦର୍ଶନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଘରକୁ ବୁଲିଯିବା, ଖେଳଦେଖିବା ଏବଂ ସେବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚାକରିବା ଇତ୍ୟାଦି ମୁଖ୍ୟ ରୂପ ନେଉଛି ।

ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗ୍ରହଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ବର୍ତ୍ତମାନର ବୃତ୍ତିରେ ମାନସିକ ଦିଗଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲେ ଏପରି ଲୋକମାନେ ମାନସଧର୍ମୀ (ଯଥା : ଲେଖିବା, ପଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି) ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନର ବୃତ୍ତି ଅଧିକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନ ଦିଅନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେକରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସେମାନଙ୍କ ରୁଚି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅବସର-ବିନୋଦନ

୧- ପଠନ ଓ ଲିଖନ

୨- ଦୂରଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା

୩- କଳାତ୍ମକ ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପରେ ସମୟ ବିନିଯୋଗ

୪- ତାସ୍‌ଖେଳିବା ଓ ବାହାରର ଖେଳ ଖେଳିବା

୫- ଚାଲିଚାଲି ବୁଲିବା

୬- ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ଅନ୍ୟ ପରିବାରକୁ ବୁଲିଯିବା

୭- ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

୮- ବଗିଚାକାମ

୯- ଭ୍ରମଣ

୧୦- କ୍ଲବ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ କାମ କରିବା

୧୧- ଗାଡ଼ିଚଳାଇ ବୁଲିଯିବା

ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ କେଉଁଦିଗଟି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ ।

୧ -	ନିର୍ବାଚନ କରାଯାଇଥିବା ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ପୂର୍ବର ରୁଚି ଓ କାର୍ଯ୍ୟଅଭିଜ୍ଞତା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହେଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତସ୍ତରରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ଅତୁଟ ରହେ ।
୨ -	ଅବକାଶକୁ କେବଳ ମୁକ୍ତସମୟର ଅତିକ୍ରମ ନ ଭାବି ଆତ୍ମବିକାଶର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ହେବ ।
୩-	ନିର୍ବାଚିତ କରାଯାଉଥିବା ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିଜର ଶରୀର, ମନ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ବିରୋଧ କରୁନଥିବ ।
୪-	ଅବକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହ୍ୟଜଗତ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ସହିତ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଯିବ ।

■

ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା

ଜୀବନର ଅନୁକ୍ରମିକତାରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ସୋପାନ । ଜୀବନ-ପ୍ରବାହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୋପାନ କରି ଏହାର ମଧ୍ୟ କିଛି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, କିଛି ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି କେତେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ ସମସ୍ୟାବଳୀର ଆଲୋକପାତ ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ମୁଖ୍ୟତଃ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆମର କୌତୁହଳର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଥାଏ । ଶୈଶବ, କୈଶୋର ଓ ଯୁବାବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଉଦ୍‌ବେଗପରି ମାନସିକ ବିକୃତି ସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କି ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଇନଥିବା ବିକୃତିସବୁ ଏ ସମୟରେ ଉଦ୍‌ଭବ ହୁଏ କି ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରଣରୁ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷାକରି ବିଷୟସବୁ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଏବଂ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଏ କି ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ଆଦୌ ସମାଧାନ ନାହିଁ ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ଭାବନ୍ତି କି ? ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେଲାଭଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି କି ? ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସବୁ କେତେ ପରିମାଣରେ କାଳ୍ପନିକ ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ବାସ୍ତବ ? ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଯେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟାର ତାଲିକା ଦିଅନ୍ତି ସେସବୁ ବାସ୍ତବ କି ସମାଜ ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର ?

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପ୍ରତିଟି ସମସ୍ୟାର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ଭାବେ କେତେକ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମତଃ କେଉଁ ବୟସର ସୀମାରେଖାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୟସଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧା କୁହାଯିବ ଏବଂ ତା'ର ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ପରି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ପଞ୍ଚଷଠୀ ବର୍ଷକୁ ସୀମାରେଖା ନିଆଯାଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏବଂ କୋମଳ ଭାଷାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସୀମାରେଖା ପାର ହେବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ କମେ ଏବଂ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମସ୍ୟାର କେତେକ ଭିନ୍ନତା ଥିବାରୁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ

ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପଞ୍ଚଷଠୀ ବର୍ଷରୁ ୭୪ ବର୍ଷ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଯୁବବୃଦ୍ଧ କୁହାଯାଇଥାଏ । ପଞ୍ଚାଅଶୀ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବୃଦ୍ଧ-ବୃଦ୍ଧ କୁହାଯାଏ । ଏପରି ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ଆମ ଦେଶପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ କି ନାହିଁ ତାହା ଭିନ୍ନ କଥା । ମାତ୍ର ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବଢ଼ିଯିବାର ପ୍ରମାଣ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟକରିଛନ୍ତି । ଆମଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଅବସର ଗ୍ରହଣର ସୀମାରେଖା ୬୦ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସୀମାରେଖା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସ୍ପୃହଣୀୟ ବାଛବିଚାରର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଏମାନେ ଅକ୍ଷମ ଓ ସାମାଜିକ କଥୋପକଥନରେ ଏମାନଙ୍କର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଅନୁପଯୋଗୀ- ଏପରି ସବୁ ମନୋବୃତ୍ତି ସମାଜରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଲୟ ଘଟିବା ଭଳି କେତେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଜରେ ଅଧିକ ଜଟିଳ ରୂପଦିଏ । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧାମାନେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ବିଜଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆମଦେଶରେ ନାରୀ-ପୁରୁଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ କି ପ୍ରଭେଦ ରହିଛି ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇନାହିଁ ।

ପ୍ରକୃତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କି ପ୍ରକାର ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟିକରୁଛି, ସେ ସଂପର୍କରେ ସ୍ଥିରନିଶ୍ଚିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆଣିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ତିରିଶବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକ ଓ ସତୁରୀ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ଦେଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ପରିଣତି ସ୍ପଷ୍ଟକରିବା କଷ୍ଟକର । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସତୁରୀ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ କେବଳ ବୟସରେ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ଅଧିକା ଆଗୁଆ ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟର ପ୍ରଭାବ ଏ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ତିରିଶବର୍ଷର ଯୁବକ ଜନ୍ମର ପରଠାରୁ ଯେଉଁସବୁ ବିଶ୍ୱଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛି, ସତୁରୀ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିଛି । ସୁତରାଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟର ପ୍ରଭାବ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଇପାରେ । ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ତିରିଶ ବର୍ଷର ଯୁବକ ସହିତ ସତୁରୀ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧକୁ ତୁଳନା କରି ବୟସବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରଭାବ ଜାଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ସ୍ତରରେ (ଯଥା : ତିରିଶବର୍ଷ ବେଳେ, ପଚାଶବର୍ଷ ବେଳେ ଓ ସତୁରୀ ବର୍ଷ ବେଳେ) ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ପଦ୍ଧତିରେ କିଛିଟା ଜଟିଳତା କମିଯାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସଂପର୍କରେ ସାମାନ୍ୟ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟକ୍ରିୟା ସବୁରେ ଅବନତି ଦେଖାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଓ ହଜମକ୍ରିୟା, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ନିଃଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା, ବର୍ଜନୀୟ ବସ୍ତୁ ସବୁର ନିଷ୍କାସନ କ୍ରିୟା

ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଓ କାରକ ସବୁରେ ଶୀଥିଳତା ଆସେ । ଚକ୍ଷୁ, ନାସା, କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜିହ୍ୱାପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବୁର ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସପାଏ । ଏସବୁକୁ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ସଂପର୍କରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅବଗତ ଥିଲେ ମଧ କୌତୁହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କେବଳ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତାର ପରିଣତି ନହୋଇ ଅସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବା ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକତାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତାର ବହୁ କୁପରିଣତିକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କମିଯାଏ ଏବଂ ଏପରି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହ୍ରାସ ତା'ର କ୍ରମକ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସବୁ ପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହ୍ରାସପାଏନାହିଁ । ଥରେ ମାତ୍ର ଚାହିଁଦେଇ ମନେରଖିବାକୁ ପଡୁଥିବା ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ବା କାର୍‌ର ନମ୍ବର ଇତ୍ୟାଦି ମନେ ରଖିବାକୁ ଅଳ୍ପ ମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି କହନ୍ତି । ଏପରି ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ସୂଚକ ତରଳ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Fluid Intelligence) ବୟସବୃଦ୍ଧି ସହିତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ପରି ସ୍ଫଟରୂପୀ (Crystalized Intelligence) ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହ୍ରାସପାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାକ୍‌ଚାତୁରୀ ଓ ଭାଷାଗତ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।

ପୁଣିବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ସ୍ମରଣ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧିମାପକ ସବୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ପିଲା ଓ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏସବୁ ମାପକରେ ସୃଜନଶୀଳତା ଏବଂ ବିଜ୍ଞତା ମାପ ହୋଇନଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନର ଅନୁଭୂତିକୁ ସମ୍ବଳକରି ବିଶେଷ ଧରଣର ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ବିଜ୍ଞତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପ୍ରଚଳିତ ବୁଦ୍ଧିମାପକରେ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାକୁ ମାପିଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିହ୍ରାସ ଘଟିଛିବୋଲି କହିବା ଯକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବନାହିଁ ।

ସେହିପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟା ଓ ଶିକ୍ଷା-ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ମରଣ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ମଧରେ ସଂଗଠନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ ସଂପର୍କରେ ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର କ୍ଷୟଘଟେ । ପୁଣି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବସ୍ତୁଉପରେ ଅଭିନିବେଶ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ବାଧାଥାଏ । ସୁତରାଂ ସମକାଳୀନ ସ୍ମରଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଏକାଧିକ ବିଷୟ ମନେରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର କେତେକ ଦିଗ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯାଉଥିଲେ ମଧ ସେମାନେ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା ଓ ସତର୍କତାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବହୁ କ୍ଷତିପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି । ଦିନଲିପିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର,

ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ ଓ ପୁନରାବୃତ୍ତିର ଅଭ୍ୟାସ ପରି ସହାୟକ ଉପାଦାନ ସବୁର ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟାକୁ ସୀମିତ ରଖେ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଗବେଷଣାଗାର ମଧ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାରେ କେତେକ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖାଯାଏ । ମାତ୍ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଫଳିତ ନହୋଇପାରେ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ମାତ୍ରାଧିକ ସତର୍କତା ଏବଂ ସହାୟକ ବସ୍ତୁ ସବୁର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର କେତେକ ସମସ୍ୟା ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି । ଅଥଚ ଗବେଷଣାଗାରର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେପରି ସମସ୍ୟାର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଳୁନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇହେବନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସମସ୍ୟା ସବୁ ବାସ୍ତବ ସମସ୍ୟା ନହୋଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା କେତେକସ୍ଥାନରେ ବାସ୍ତବ ହେଲେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ କଳ୍ପନା ପ୍ରସୂତ ହୋଇଥାଏ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି : ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ

ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସଦାସର୍ବଦା ଅଶୁଭ ସଙ୍କେତ ବହନ କରିନଥାଏ । ମାତ୍ର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭବର ଗଭୀରତା ଜୀବନକୁ କମନୀୟ ରୂପ ଦେବାର ଯେପରି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ ବିକୃତି ଫଳରେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିର ମଧ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସମସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ କ୍ଷତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିଶତ ୮୦ରୁ ୯୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏହାର ଶିକାର ହୋଇନଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅଳ୍ପକିଛି ଭାଗ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏପରି ବିକୃତି ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ କ୍ଷତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ଏବଂ ପ୍ରଳାପ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏହାକୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପାଗଳାମି ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ପୂର୍ବପରି କାର୍ଯ୍ୟ ନକରିବା ଫଳରେ କ୍ରମାଗତ ବୌଦ୍ଧିକ ଅବନତି ଘଟେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚେ ଯେ ସେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସାମାଜିକ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅତିସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ସ୍ମୃତିଲୋପ ଏବଂ ସ୍ମୃତିଭ୍ରମ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସ୍ମୃତିଲୋପ ସହିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ, ଚିନ୍ତାଭାବନାରେ ଅକ୍ଷମତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖାଯାଏ ।

ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିର ପ୍ରଥମ ସୂଚନା ଦିଏ । ସ୍ମୃତି ଲୋପ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ନିଜର ଅଭିନିବେଶ ସେଥିରୁ ଆଣି ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରତିଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବାପରେ ପୁନଶ୍ଚ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ କାମଟି ଭୁଲିଯାଇଥିବାରୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶେଷ ହୋଇପାରେନାହିଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବୃଦ୍ଧଜଣଙ୍କ କଳଖୋଲି ବାଲ୍ଟିରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରୁଥିବା ସମୟରେ କେହି ଜଣେ ଡାକିଲେ ସେ ପାଖକୁ ଆସି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ସମୟରେ କଳଟି ବନ୍ଦକରି ପୁରା ଜଳଭରା ବାଲ୍ଟି ଆଣିବା କଥା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ।

ସ୍ମରଣ ଓ ଅଭିନେବେଶର ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଅବନତି ଦେଖାଯାଏ । ଠିକ୍ ଭାବେ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ପିନ୍ଧିବା, ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ଏବଂ ନଖକାଟିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଅବହେଳିତ ହୁଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚାରଧାରାରେ କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପୂର୍ବରୁ ବିନୀତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ କଠୋର ଓ ଅଶାଳୀନ ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ସ୍ଥାନ-

କାଳ-ପାତ୍ରର ବିବେଚନା ନକରି ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କରିପାରନ୍ତି । ଅଚିହ୍ନା ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୁଖରେ ଅଶ୍ଳୀଳ କଥା କହିପାରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିସୀମା ବାହାରେ କଥା କହିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅହେତୁକ ଭୟ ଓ କପୋଳକଳ୍ପନା ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଚକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ମାରିଦେବାର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ଚଳାଇଛନ୍ତି– ଏପରି ସବୁ ପରପୀଡ଼ନ ଭାବନା ତାଙ୍କ ମନରେ ସ୍ଥାନପାଏ । କୌଣସି ସ୍ଥଳରେ ଏପରି ତୀବ୍ର ଭାବନା ନଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ରୀତିମତ ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଛନ୍ତି ଭାବି ସେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ପୂର୍ବର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତୁଳନାରେ ହଠାତ୍ ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବେଶୀଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିଶତ ୫ରୁ ୧୯ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏପରି ବିକୃତି ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ମାତ୍ରାଧିକ ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତିହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ବାସ୍ତବରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତିର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଔଷଧପତ୍ର ଦେଇ ସାମୟିକ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମରଣ ଓ ଶିକ୍ଷଣ କ୍ରିୟାରେ କିଛିଟା ଉନ୍ନତି ଅଣାଯାଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତି ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯତ୍ନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ପରିବାର ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସେବାଯତ୍ନ କଲାବେଳେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସାମାଜିକ ସଂପର୍କଭରା ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଯତ୍ନ ନେବା ସମୁଚିତ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଛି ଏବଂ ତାହାର ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ କେତେକ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ଏ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଚେତନ କରାଇବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ପରିବାରରେ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସୂଚନା ପାଇବା ବିଧେୟ । ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଉପଦେଶକ କେବଳ ରୋଗୀପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିନଦେଇ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ଓ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବେ ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ଏପରି ଜଣେ ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପରବାର ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଯେଉଁସବୁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, ସେସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିପରି କରାଯାଇପାରିବ, ସେସବୁ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଉପଦେଶକ ପରିବାରକୁ ଶିକ୍ଷାଦେବେ ।

ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପସ୍ଥିତି ପରିବାରରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପୁଣି ବିକୃତି ସଂପର୍କରେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ କିଛି ଜାଣିନଥିଲେ ଏପରି ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁତରାଂ ଏପରି ବିକୃତି ସଂପର୍କରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଅବଗତହେବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ । ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତହୋଇ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେ ରଖିପାରୁନାହିଁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସାରିପାରୁନାହାନ୍ତି, ଏପରି ଭାବନା ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସହନଶୀଳ କରିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏ ବିଷୟରେ କିଛିଜାଣି ନଥିଲେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ମାତ୍ରାଧିକ ବିରକ୍ତି ଜନ୍ମାଇବ ।

ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତି ଫଳରେ ସ୍ମୃତିଲୋପ ପାଉଥିବାରୁ ଏପରି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରଶ୍ନ ନପଚାରି ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁକୁ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇପାରେ । ''କିଏ ଆସିଥିଲେ ?'' ବୋଲି ନପଚାରି ''ରବି ବାବୁ କି ମୋହନ ବାବୁ, ଆସିଥିଲେ କି ?''ପଚରାଯାଇପାରେ । ''କିଏ ଡାକୁଥିଲେ ?'' ପରିବର୍ତ୍ତେ ''ରାମ କି ଗୋବିନ୍ଦ ମୋତେ ଡାକୁଥିଲେ କି ?'' ପ୍ରଶ୍ନ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତି ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ତ୍ରୁଟି ହୋଇଥିବାରୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରାୟ ପଚାରି ଉଠାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇ ବିଶେଷ ସୁଫଳ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ । ତେବେ ସିଧାସଳଖ ମନେପକାଇବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନରଖି ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଅଧିକ ଫଳବତୀ ହୁଏ । ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏକଥା ସୁଚାଇଦେବା ଉଚିତ ଯେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ନିଜର ପରିସୀମା ନ ବୁଝିବାଫଳରେ ବେଳେବେଳେ ବିପଜ୍ଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବସନ୍ତି । ବିନା ସହାୟତାରେ ଉଚ୍ଚଜାଗାକୁ ଚଢ଼ିବାର ଉଦ୍ୟମ କରି ଖସିପଡ଼ି ଅଯଥା ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେମାନଙ୍କୁ ''ଅକ୍ଷମ'' ଓ ''ଅସାମର୍ଥ'' ବୋଲି ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ କହିବାରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଏପରି କହିଲେ ସେମାନେ ଅଯଥା ରାଗ ଦର୍ଶାଇ ମାତ୍ରାଧିକ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ କୋମଳ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ପରିସୀମାକୁ ସୂଚାଇବାକୁ ହେବ । ସେମାନଙ୍କୁ କେତେକ କାମରେ ସହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ସେମାନେ ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବିନା ସହାୟତାରେ ନକରି ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ କରିବା ଉଚିତହେବ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେ ପରିମାଣରେ ସହାୟତା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ବେଳେବେଳେ ପରିବାରର

ଲୋକମାନେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧାଜଣଙ୍କ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ କରିପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ସବୁବେଳେ ପାଖେ ପାଖେ ରହି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ଥାଆନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କିଛି କିଛି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିଲେ ମାତ୍ରାଧିକ ଅଭିନିବେଶ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଅଯଥା ଓ ଅପରିମିତ ସହାୟତା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତି ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର କେତେକ ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅମଙ୍ଗଳ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନିଷ୍ଟ ସାଧନର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଧାରଣା ଜନ୍ମେ । ଏପରି ସବୁଧାରଣା ଅମୂଳକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବାର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ନେଇ ପରିବାରର ଲୋକେ ସାକ୍ଷୀ ପ୍ରମାଣ ବା କଥପୋକଥନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ବିକୃତି ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏପରି ମୁକାବିଲା ମନୋଭାବ ସୁଫଳ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭ୍ରମଧାରଣାର ଉଲ୍ଲେଖ ଓ ପୁନରାବୃତ୍ତି କଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ସମ୍ମତି ବା ଅସମ୍ମତି ନ ଦେଇ ସେସବୁ ଏଡାଇଯିବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ବାଦବିସମ୍ବାଦ କ୍ଷତିସାଧନ କରିଥାଏ ।

ସେହିପରି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କର ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ଏହାକୁ ଜାହିର କରିବାପାଇଁ ବାକ୍‌ବିତଣ୍ଡାର ପ୍ରୟୋଗ ଅନୁଚିତ । ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ''ସମସ୍ୟା ନାହିଁ'' ବୋଲି ଭାବିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଏକ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ । ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ଜଟିଳତା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାକୁ ସେମାନେ ଏପରି ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ଭାବି ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଉଦାର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି : ପ୍ରଳାପ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଳାପ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନସିକ ବିକୃତି । ପ୍ରଳାପ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଅବାନ୍ତର ଓ ଅସଂଲଗ୍ନ କଥାସବୁକୁ ବୁଝାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ କିଛି ପ୍ରଳାପ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟକେହି ଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଅଥବା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ସଂଗତିହୀନ କଥା କହି ପ୍ରଳାପ ଦର୍ଶାଇପାରନ୍ତି । ଏସବୁ ସାମୟିକ । ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନଶୀଳତା ସ୍ୱାଭାବିକ ନରହି ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ଘନଘନ ପ୍ରଳାପ ଦର୍ଶାଇଲେ ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର (disorder) ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ପୂର୍ବର ଆଲୋଚିତ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ପରି ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ବିକୃତି ।

ମାନସିକ ରୋଗର ପରିଭାଷାରେ ପ୍ରଳାପ ଏକ ଆଚ୍ଛାଦିତ ଚେତନାଶୀଳତା ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଏପରି ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସମୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ହରାଏ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ବା କଥାରେ ସ୍ଥିର ଓ ଅବିଚଳିତ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଏକାପ୍ରକାରର ବିଭିନ୍ନ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । ପ୍ରଳାପଗତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାଏ । ବିଶେଷକରି ରାତିରେ ଭଲରୂପେ ଶୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିଦ୍ରା-ଜାଗରଣ ଚକ୍ର ରହିଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରି ଶୋଇବାକୁଯିବା ଏବଂ ପୁଣି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ କର୍ମମୁଖର ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଧାରାରେ ପଡ଼ିଯାଏ; ମାତ୍ର ପ୍ରଳାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏପରି ନିଦ୍ରା-ଜାଗରଣ ଚକ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ନିଦ୍ରାହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଦିନବେଳେ ନିଦ୍ରାପ୍ରବଣତା ଅନୁଭବ କରିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁତ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଏବଂ ଭୟଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଚିତ୍କାର କରି ଉଠିବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶପାଏ ।

ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗୁରୁତର ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ପରେ ପରେ କିଛି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏପରି ପ୍ରଳାପଜନିତ ବିକୃତି ଦର୍ଶାନ୍ତି । ପୁଣି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବେଶ୍‌କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ବିମର୍ଷତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ପ୍ରଳାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଅସଂଲଗ୍ନ ଓ ଅବାନ୍ତର ଚିନ୍ତାଧାରା । ଚିନ୍ତାସବୁ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ନଥିବା ଫଳରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ରୂପେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଉପୁଜେ । ଶବ୍ଦସବୁର ଉଚ୍ଚାରଣ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ବହୁଖଣ୍ଡିତ, ହାତଲେଖା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ, ଚାହାଣୀ ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହେନାହିଁ । ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବୋଲି ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ମନେକରିପାରେ । ସେହିପରି ଅପରିଚିତ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଚିତ ସ୍ଥାନ ବୋଲି ମନେହୋଇପାରେ । ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପହଞ୍ଚି ତାହାକୁ ଏକ ହୋଟେଲ ମନେକରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି, ସ୍ଥାନ ଓ ସମୟକୁ ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ନକରି ଭାବନା ସବୁ ଗୋଳମାଳ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏପରି ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଫଳରେ ବ୍ୟବହାର ସବୁ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଧରଣର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଗତ ତ୍ରୁଟି ମଧ ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ ବସ୍ତୁସବୁକୁ ଛୋଟବସ୍ତୁ ରୂପେ ଦେଖିବା ଏବଂ ଛୋଟବସ୍ତୁ ସବୁକୁ ବଡ଼ବସ୍ତୁ ରୂପେ ଦେଖିବାର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ସମୟ ସମୟରେ କୌଣସି ଭିତ୍ତି ବା ବାସ୍ତବତା ନଥାଇ ଭ୍ରାନ୍ତ-ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Hallucination) ର ଅନୁଭବ ଆସିପାରେ । ବାସ୍ତବତା ନଥାଇ ଭୂତ ବା ଅଦ୍‌ଭୁତ ଶରୀର ଦେଖିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ଉତ୍ସ ନଥାଇ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାର ଭ୍ରାନ୍ତ ଅନୁଭବ ଆସିପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ପ୍ରଳାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଳାପ ଚବିଶଘଣ୍ଟା ଲାଗିରହିଥାଏ । ଦିନର ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପସମୟ ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସ୍ୱାଭିବକ ଅବସ୍ଥା ଆସିପାରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ କମ୍ । ଏପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ମୁଦ୍ରାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାରୀତି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରଳାପ ସହିତ ଉଦ୍‌ବେଗ(anxiety) ଓ ମିଜାଜର ଘନଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ କିଛି ନକହି ଦୀର୍ଘ ସମୟଧରି ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସିରହିବା, ପୁଣି କେତେବେଳେ ଉତ୍‌କ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ଦେହର ଲୁଗାପଟା ଶାଢ଼ୀ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶପାଏ । ସମୟସମୟରେ ଗଭୀର ଅବସାଦ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ିରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟସମୟରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆକସ୍ମିକଭାବେ ଅନ୍ୟଗୋଟିଏ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କଲାପରି ମନେହୁଏ । ଏପରି ଆକସ୍ମିକ ମାନସିକ ଦୋଳନ ସହିତ ଅନୁରୂପ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ହଠାତ୍ ହୃତସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯିବା ଏବଂ ଝାଳ ବୋହିବା ପରି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଚିଡ଼ା ପ୍ରବୃତି ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ପ୍ରଳାପ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ବାହ୍ୟଜଗତର ବାସ୍ତବତା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ପର୍କ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛିନ୍ନ ହୁଏ ଏବଂ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯାଏ ।

ପ୍ରଳାପଗତ ବିକୃତି କିଛି ଘଣ୍ଟା, କିଛିଦିନ କିମ୍ବା କିଛି ମାସ ମଧରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରିପାରେ । ଏପରି ବିକୃତି ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ କି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରିବ, ତାହା ସମସ୍ୟାର ମୂଳକାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା

କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରଭାବରେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ପ୍ରଳାପଗତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଆକସ୍ମିକଭାବେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭକରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହା କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଯୋଗୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିଲେ ଏହା ଧୀରେଧୀରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନଉଠିପାରେ– ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟହୁଏ କାହିଁକି ? ଏହାର ଏକାଧିକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ରହିଛି । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରର କ୍ଷମତାକୁ ଅଧିକ ହ୍ରାସ କରେ । ପୁଣି ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଔଷଧପତ୍ରର ବହୁଳତା କେତେକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସର୍ବୋପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଘଟିଲେ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼େ ।

ଅନ୍ୟ କାରଣଟି ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କଗତ । କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ପ୍ରଳାପଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷତି ବାହାରର ଆଘାତଜନିତ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ରିୟାସୃଷ୍ଟ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଜୈବିକ ସ୍ତରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କିଛି କ୍ଷତିଘଟି ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବଡ଼ଧରଣର ତ୍ରୁଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନଶୀଳତା ଉପରେ ଏକ ପରଦା ସୃଷ୍ଟିକରି ପ୍ରଳାପର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିକରେ ।

ପ୍ରଳାପର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପ୍ରଳାପ ମୂଳରେ ଥିବା ପ୍ରକୃତ କାରଣର ଚିହ୍ନଟ ଓ ନିରାକରଣର ଆଶୁ ବିଧାନ କରିପାରିଲେ ପ୍ରଳାପଜନିତ ବିକୃତିର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ଔଷଧଜନିତ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ପୁଷ୍ଟୀହୀନତା କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ବା ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁ ପ୍ରଳାପ ପରି ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲେ ଏସବୁ କାରଣର ପ୍ରତିକାର ଓ ନିରାକରଣ ସମ୍ଭବହୁଏ । ଏକସପ୍ତାହରୁ ଚାରିସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଅଳ୍ପବୟସ ହୋଇଥିଲେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ବୟସ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ସମାଧାନ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସମୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୂଳକାରଣର ଚିହ୍ନଟ ଶୀଘ୍ର କରାଯାଇନପାରିଲେ, ସବୁଦିନପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିପାରେ । ପ୍ରଳାପଜନିତ ବିକୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁହାର ଖୁବ୍ କମ୍ । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରତିଶତ ୪ ଜଣରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରଳାପରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଅବହେଳିତ ଦିଗ ହେଉଛି ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବାରରେ ଥିବା କେହି ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧା ପ୍ରଳାପ ଆରମ୍ଭ କଲେ ହୁଏତ ପରିବାରର ଲୋକ ଧରିନିଅନ୍ତି ଯେ ଏପରି ମାନସିକ ରୋଗର

କୌଣସି ପ୍ରତିକାର ନାହିଁ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅସମ୍ଭାଳ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ମାତ୍ର ଏ ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରଳାପ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଅବସ୍ଥିତି ଓ ସାମୟିକ ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ବାତୁଳତା ଥିବା ଏକ ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧା ସାମୟିକ ଭାବରେ ପ୍ରଳାପ କରିପାରେ କିମ୍ବା ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରଳାପ କରିପାରେ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇ ପ୍ରଳାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରଳାପ ରୋଗ ନହୋଇ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସୁତରାଂ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହାୟତାନେଇ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଳାପ ଅନ୍ୟ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କିମ୍ବା ଏହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ମାନସିକ ରୋଗ, ତାହା ନିରୂପଣ କରିବାକୁହେବ । ଏହା ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାରଣନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ଆଶୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଉପଯୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ସମାଧାନର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ । ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଇବ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା (Depression) ଏକ ବହୁ-ପରିଦୃଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା । ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି (Oldage Disorder) ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ସୂଚନା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସବୁ ସମସ୍ୟା, ବୟସ ଅକ୍ଷମତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ବୋଲି ଲୋକମାନେ ଭାବିବସନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର ଲାଗୁଥିଲେ ଏହା କେବଳ ବୟସର ପରିଣତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ସେହିପରି ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ବା ଅବସାଦ ଅନୁଭବ କଲେ ଏହା ଅଧିକ ବୟସର ଫଳ ବୋଲି ଧରିନିଅନ୍ତି । ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ମୂଳରେ ଅନ୍ୟ କାରଣର ଭୂମିକାକୁ ସହଜେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସବୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟାର ମୂଳରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ କାରଣ ଅଛି ବୋଲି ଅନେକ ଭାବିନିଅନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ଓ ପ୍ରଳାପଗତ ବିକୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଥାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ଅଭାବ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ଭାବନାର ଅଭାବ କେତେକ ମାନସିକ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ସବୁ ସମୟରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ କାରଣ ଖୋଜିବା ଠିକ୍ ହେବନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ଶାରୀରିକ ରୋଗକ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡାପରି ମାନସିକ ରୋଗ ତାଲିକାରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଏକ ବହୁ ପରିଚିତ ସମସ୍ୟା । ଏହା ମିଜାଜ ଓ ଆବେଗର ଏକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ । ସାଧାରଣ ଜନବସତିରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଆବେଗ (Emotion)ର ଯେଉଁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ ତାହାର ପରିପ୍ରକାଶ ତିନୋଟି ରୂପ ନେଇପାରେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଂସର୍ଗରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ କାମଦାମ ମାତ୍ରାଧିକ ଭାବରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କିଛି ଲୋକ ଉନ୍ମତ୍ତତା (Mania) ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ହାବଭାବ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ରୂପ ନିଏ । ପୁଣି ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକ କିଛି ସମୟ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ (Depressed) ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଉନ୍ମତ୍ତ (Maniac) ରହେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଭାବଗତ ବା ଆବେଗିକ ବିପର୍ଯ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଉନ୍ମତ୍ତତା ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା କେବଳ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ବିକୃତିରେ କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଯୌବନ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନ କାଳରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କର ଅବସାଦ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅବସାଦଠାରୁ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭିନ୍ନ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଭୟ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ନୀରବତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ପୁଣି ଯୁବକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ନିଜକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅଭିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୁବକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏମାନଙ୍କର କମ୍ ପରିମାଣରେ ଅପରାଧବୋଧ ଏବଂ ଆତ୍ମହତ୍ୟାଜନିତ ଚିନ୍ତା ରହିଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅବସାଦ ବିକୃତି କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶଠାରୁ ମଧ୍ୟ ପୃଥକ୍ । ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅବସାଦ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କବଳିତ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଅବସାଦ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅବସାଦ ସହଜରେ ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅବସଦଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ଆପତ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ମନେ ରହୁନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ବିସ୍ମରଣ ଘଟିନଥାଏ । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ ଗବେଷଣାଗାର ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇଥିବା ବହୁ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଆଦୌ କମ୍ ନୁହେଁ । ସମ୍ଭବତଃ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିଲୟ ଘଟିଥିବାରୁ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜକୁ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଆଉ ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି, କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଛାଡ଼ିଯିବା । ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ସେମାନେ ତାହା ଶୁଣି ମଧ୍ୟ ନ ଶୁଣିଲାପରି ରହିଯାଆନ୍ତି । ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସମୟରେ ସକ୍ରିୟତା କମିଯାଏ । ସୁତରାଂ ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ହେଲେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ହେବ ଭାବି ସମୟ ସମୟରେ ନିରୁତ୍ତର ରହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ଫଳରେ ଭୁଲତ୍ରୁଟି ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା କରି ନିରୁତ୍ତର ରୁହନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସହିତ କେଉଁସବୁ ଉପାଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତାହାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘଦିନର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ମାନସିକ ଅବସାଦର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅବସାଦ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ପ୍ରତିଶତ ୪୪ ଜଣଙ୍କର ଦୀର୍ଘଦିନର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଲାଗି ରହିଥିଲା ।

ଦୀର୍ଘଦିନର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କେତେକ ଔଷଧର କ୍ରମାଗତ ଓ ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏପରି ସବୁ ଔଷଧ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରେ ଥିବା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ବିଷର୍ଣ୍ଣତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସଂଚାର କରିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିପାରେ । ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଔଷଧସବୁର ବହୁଳ ଓ କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟବହାର ଏପରି ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ସେହିପରି ହରମୋନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଏକ ପାର୍କିନ୍‌ସନ୍ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ଆଣିପାରେ ।

କେତେକ ଦୁଃଖଦ ସାମାଜିକ ଘଟଣା ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୁଏ । ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଗୋଟିଏ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି କର୍ମମୟଜୀବନରୁ ଅବସର ନେବାପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅଭାବ, ଆର୍ଥିକ ଅନାଟନ ଓ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସହିତ ସଂବନ୍ଧଶୀଳ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ନିରାକରଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେତେକ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା-ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ଔଷଧ ସେବନ ଜଟିଳତାବିହୀନ ନୁହେଁ । ଏପରି ସବୁ ଔଷଧ ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାସବୁ କମାଇବା ସ୍ଥଳରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସ୍ତରରେ ମାନ୍ଦାଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ପୁଣି ଏପରିସବୁ ଔଷଧର କ୍ରମାଗତ ଓ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଫଳରେ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କେତୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେଉଁକେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଧିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଛି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ନିର୍ଜନ ପରିବେଶ ଅଧିକ ଅବସାଦର କାରଣ ହେଉଥିଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ସଙ୍ଗସୁଖ ଦେବାକୁ ହେବ । ନୀରବତା ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହେଉଥିଲେ ସାମାଜିକ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ କାମ କଲାବେଳେ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ ସେପରି କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଏହା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଧାରା ଯେପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳେ, ସେଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିଦେବାକୁ ହେବ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ବେଳେବେଳେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ କରିଦିଏ ଏବଂ ବଡ଼ ଜିନିଷକୁ ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ କହି ଏଡାଇଯାଏ । ଧରାଯାଉ, ପାଗ ଖରାପ ଥିବାରୁ ଲୋକଟି କଳ୍ପନା କରିଥିବା ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ (ପ୍ରତିକୂଳ ପାଗ) ର କୌଣସି ଭୂମିକା ମନକୁ ନଆଣି ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଚାର

କରିବସେ । ଘଟଣାସବୁର ଏପରି ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଓ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ । ବିଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବାହାରର ଘଟଣାବଳୀ ଦେଖାଇ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ ଯେ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାସବୁ ବାହ୍ୟ କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଏହାର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଖରାପ ଓ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ । ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ କର୍ମଯୋଜନା କମ୍ ସଫଳ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି ଏସବୁ ମାନସିକ ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ ଔଷଧ ସେବନ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି : ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ (ପାରାନୋୟା)

ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏକ ଆଶଙ୍କା-ବିଜଡ଼ିତ ସ୍ତର । ଏ ସମୟରେ ବିଜ୍ଞତା, ପରିପକ୍ୱତା ଓ ସନ୍ତୋଷଭାବର ସମ୍ଭାବନା ଜୀବନକୁ ଯେପରି ଶ୍ରୀମୟ କରିଥାଏ, ସେହିପରି କେତେକ ଧରଣର ମାନସିକ ବିକୃତିର ଆଶଂକା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନୁହେଁ ପରିବାର ପାଇଁ ସମସ୍ୟାସଂକୁଳ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ ବା ପାରାନୋୟା (Paranoia) ଏକ ବିଶେଷଧରଣର ବିକୃତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସମସ୍ତେ ଏହାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ମାନସିକ ରୋଗର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିରାଟ ଧରଣର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଥିଲେ ପାରିବାରିକ ଶାନ୍ତିରକ୍ଷା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

କୌଣସି ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ନକାରାତ୍ମକ ଧାରଣାର ମାତ୍ରାଧିକ ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଜୀବନରେ ସମନ୍ୱୟ ହରାଇବା ଏ ବିକୃତିର ଲକ୍ଷଣ । ଏହାକୁ ମରୀଚିକା ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ । ଜଳର କୌଣସି ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ମରୀଚିକାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଳ ଦେଖେ । ଏହା ତାହାର ଚକ୍ଷୁ ବା ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପ୍ରତାରିତ କରେ । ସେହିପରି କୌଣସି ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅନ୍ୟମାନେ ତା' ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛନ୍ତି, ବ୍ୟକ୍ତିଟିର କ୍ଷତି କରିବାର ମସୁଧା କରୁଛନ୍ତି କି ମାରିଦେବାର ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ଭାବିବସିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗୀର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ ବିକୃତିକୁ ପ୍ରାଂଜଳ କରାଯାଇପାରେ । ଜଣେ ଷାଠିଏ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧା ଏପରି ବିକୃତି ଦର୍ଶାଇ ବାରମ୍ବାର ଅଭିଯୋଗ କଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ସବୁବେଳେ ଘରର କାନ୍ଥରେ ପୋଡ଼ାଖାଦ୍ୟର ଗନ୍ଧଥିବା ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଲେପୁଛନ୍ତି । ଏପରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଅତି ଉତ୍କଟ ହୋଇଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧାଜଣକ ସହ୍ୟ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଅଥଚ ବୃଦ୍ଧାଜଣକ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଏପରି କରୁଥିବାର ଦେଖିନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସଦାସର୍ବଦା ଏପରି ଉତ୍କଟଗନ୍ଧ ତାଙ୍କ ନାକକୁ ଆସୁଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରି ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଏଥିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ । ପରେ ପରେ ତାଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ଅଧିକ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଏବଂ ଘନୀଭୂତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ଏପରି ଗନ୍ଧ ତାଙ୍କର ଛାତି, ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ଓ ହଜମକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା କରୁଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ

ତାଙ୍କ ଘର ଉପରକୁ ଟେକାପଥର ପକାଉଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଲେ । ପୁଣି ପରେ ପରେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଅନ୍ୟଜଣ ମହିଳାଙ୍କ ସହି ଯୌନସଂପର୍କ ରଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଆପତ୍ତି ଜଣାଇଲେ ।

ରୋଗୀଜଣଙ୍କର ଅନିଚ୍ଛା ସତ୍ତ୍ୱେ ପରିବାରବର୍ଗ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆଣିବାପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ବୃଦ୍ଧା ଜଣଙ୍କର ପୂର୍ବ ଇତିହାସ ସେପରି ସମସ୍ୟା ବିଜଡ଼ିତ ନଥିଲା । ସେ ଅତୀତରେ ତିରିଶବର୍ଷ ଧରି ଅନ୍ୟଜଣକ ଘରେ କାମ କରୁଥିଲେ । ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲା କେବଳ ବିବାହ ପରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସନ୍ଦେହ କଲେ । ତଥାପି ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚାଲିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ତଳେ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ତରୁଣ ପୁଅ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କଲା । ସମ୍ଭବତଃ ଏପରି ଏକ ଧକ୍କା ବୃଦ୍ଧାଙ୍କର ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରି ଲୁକ୍କାୟିତ ଥିବା ବିକୃତିକୁ ଏକ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଦେଲା । ଅଥଚ ରୋଗୀଜଣକ ନିଜର କିଛି ବିକୃତି ଅଛି ବୋଲି ମାନିବାକୁ ଅସମ୍ମତ । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଅଯଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଏପରି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ।

ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇତିହାସରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହେବ ଯେ ଏପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେଲେ ସେମାନେ ଗଭୀର ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଭଙ୍ଗାରୁଜା ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେକରୁଥିବାରୁ ଉପଦେଶମୂଳକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ପଦକ୍ଷେପ ସେମାନଙ୍କୁ ବିରକ୍ତିକର ମନେହୁଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମାନସିକ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୨ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଦଳଭୁକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୩୨ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ ବା ପାରାନୋୟା ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏ ଧରଣର ମାନସିକ ବିକୃତିଠାରୁ କେତେକ ଗୁଣରେ ଭିନ୍ନ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସନ୍ଦେହ ସାଧାରଣତଃ ନିକଟସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ସ୍ୱାମୀ, ପୁଅ କିମ୍ବା ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରତିବେଶୀ କିମ୍ବା ନିକଟସ୍ଥ ଦୋକାନୀ କିମ୍ବା ନାତିନାତୁଣୀକୁ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ଏପରି ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ଦୂରସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସରକାରୀ ଗୁଇନ୍ଦାସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ବିରୋଧୀ ରାଜନୈତିକ ଦଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟଗ୍ରହର ବ୍ୟକ୍ତି ତା' ବିରୁଦ୍ଧରେ ଚକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି ବୋଲି ଭାବିବସେ । ପୁନଶ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସନ୍ଦେହ ବିକୃତି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ବୃଦ୍ଧା ନାରୀମାନଙ୍କର କେବଳ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର କେତେକ ତ୍ରୁଟି ଥାଇ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଅତୁଟ ରହିଥାଇପାରେ ।

ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ସନ୍ଦେହ ବିକୃତିର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ବିକୃତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ବଳବତ୍ତର ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ ସମସ୍ୟା ବା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସ୍ମରଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଫଳରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ବିଫଳତାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନନେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସନ୍ଦେହ କରିବାର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇପାରେ । "ଜୋତା କେଉଁଠି ରଖିଛି, ମୋର ମନେନାହିଁ" – ଏକଥା ନକହି ସେକହେ ଯେ "ମୋ ଜୋତା କିଏ ନେଇଯାଇଛି ।"

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସମ୍ବେଦନକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ସନ୍ଦେହ କରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଭଲରୂପେ ଶୁଣିପାରୁନଥିବା ମହିଳା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତାକୁ ଭଲରୂପେ ଶୁଣି ନପାରି ଭାବିବସେ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ବିରୁଦ୍ଧରେ ଫୁସୁରୁଫାସର ହେଉଛନ୍ତି, ତା' ବିରୁଦ୍ଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ ବୃଦ୍ଧାଜଣଙ୍କ ନିଜର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଥିଲେ ଏପରି ଧାରଣା ଜନ୍ମିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ସେ ଭଲ ଶୁଣିପାରୁନାହାନ୍ତି ବୋଲି ସଚେତନ ନଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ମନେହୋଇପାରେ । ଷ୍ଟାନ୍‌ଫୋର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ଗବେଷକ ପରୀକ୍ଷାଗାରର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ଗ୍ରହଣୀୟ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କଲେ । ହିପ୍ନୋସିସ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଲୋକମାନଙ୍କର ସାମୟିକ ଭାବରେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟାଇ ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ ନିଜର ଅକ୍ଷମତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସନ୍ଦେହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗମୂଳକ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । ଅଥଚ ନିଜର ଅକ୍ଷମତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କଥୋପକଥନକୁ ଭିନ୍ନ ଓ ସନ୍ଦେହ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ।

ନିଜର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ନାତିନାତୁଣୀମାନଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ହସଖୁସି ଠିକ୍‌ଭାବେ ନ ଶୁଣିପାରି ଏବଂ ସେସବୁର ପ୍ରକୃତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ନଜାଣିପାରି ନାତିନାତୁଣୀମାନେ ଉପହାସ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଭାବିପାରନ୍ତି । ଏପରି ସନ୍ଦେହର ପରିସର ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଏକପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ନିଃସଂଗତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଗୋଟିଏ ଦିଗରୁ ଶ୍ରବଣଗତ ଅକ୍ଷମତା ସନ୍ଦେହର ପରିସରକୁ ଯେପରି ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଅନ୍ୟଏକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ଅକ୍ଷମତା ସେମାନଙ୍କ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ସହାୟକ ହୁଏ । ଭଲରୂପେ ଶୁଣିପାରୁଥିଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ରର କଥା ଅଧିକ ଶୁଣି ବେଶି

ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତେ, ଏହା ଭାବି ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ଶୁଣିବାର ଅବସ୍ଥା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ପାରାନୋୟାର ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ କେତେକ ଔଷଧପତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏସବୁରେ କ୍ଷତିର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ପ୍ରଥମେ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିକରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପ୍ରକୃତ ଦୃଷ୍ଟିଗତ ତ୍ରୁଟି ବା ଶ୍ରବଣଗତ ତ୍ରୁଟି ସୁଧାରିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାପରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନନେବା, ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବା ଓ ବୁଝାଇବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଉପଦେଶକ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରି ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ଦେହ ସବୁ ଅମୂଳକ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏପରି ଉଦ୍ୟମ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ । ଏପରି ଚେଷ୍ଟାକରି ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ପୂର୍ବରୁ ବିଫଳ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସନ୍ଦେହସବୁ ଭିତ୍ତିହୀନ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟିକରିବା କଷ୍ଟକର । ମାନସିକ ରୋଗୀର ଦୃଢ଼ଧାରଣାଥାଏ ଯେ ତା'ର କୌଣସି ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହ ମନୋବୃତ୍ତି ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ରୋଗୀର ସନ୍ଦେହଭାବାପନ୍ନ ମନୋବୃତ୍ତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁକ୍ତି କରିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗୀପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରକାଶ କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଦେଲାଭଳି ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତିର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ରୂପ

ଜୀବନରେ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶ, ପ୍ରଳାପ ଓ ବିଷର୍ଣ୍ଣତା ପରି ବିକୃତିସବୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପ ନେଉଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏସବୁ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷକ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକର ଅବହେଳା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ବିଷୟରେ ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ବାତୁଳତା ବା ଶୀଜୋଫ୍ରେନିଆ (Schizophrenia)ଖୁବ୍ ଉତ୍କଟ । ଏ ରୋଗରେ ସାଧାରଣତଃ ବାହ୍ୟଜଗତ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବାସ୍ତବତା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାକରିପାରେ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ । ବିଶେଷତଃ କୌଣସି ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା, ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା ପରି ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଭାବନାର ଏପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ଶୀଜୋଫ୍ରେନିଆ କୁହାଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ଭାବନାଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପଞ୍ଚଷଠୀ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଘଟିଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏପରି ବିକୃତିର ସୂତ୍ରପାତ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଯେଉଁ କେତେକ ସୀମିତ ସଂଖ୍ୟକ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ବିକୃତିକୁ ପୃଥକ୍ ରୂପେ ବିଚାର କରିବାପାଇଁ ଏହାକୁ ଶୀଜୋଫ୍ରେନିଆ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାରାଫ୍ରେନିଆ (Paraphrenia) ବୋଲି ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଅବିବାହିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏକାକୀ ବସବାସ କରୁଥିବା ଏବଂ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଶୀଜୋଫ୍ରେନିଆର ଇତିହାସ ଥିବା ଦରିଦ୍ରଶ୍ରେଣୀର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବହୁରୋଗୀଙ୍କର ଶ୍ରବଣଜନିତ ଅକ୍ଷମତା ମଧ୍ୟଥାଏ ।

ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମାନସିକ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ଜଣଙ୍କର ଏପରି ବିକୃତି ଷାଠିଏ ବର୍ଷପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିଶତ ୯୦ ଜଣଙ୍କର ଏପରି ବିକୃତି ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ତିରିଶ ଚାଳିଶବର୍ଷ ତଳେ ପାରାଫ୍ରେନିଆଗ୍ରସ୍ତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧପତ୍ରର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ସେମାନେ ପରବାର ମଧ୍ୟରେ ରହି ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି । ଅଧିକନ୍ତୁ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ଘଟି ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗ ଏବଂ ଭାବନାଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ଆଶା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।

ମଦନିଶା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଜନିତ ବିକୃତି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାରର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ ମଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଫଳରେ ଯେଉଁସବୁ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଜଟିଳତମ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ନିର୍ଭରତା ଲକ୍ଷଣ । ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘଦୀନ ଧରି ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏସବୁରୁ ଓହରିଆସିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀର ଓ ମନ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଦ୍ରୋହ ସୂଚାଏ । ଏହାକୁ ନିର୍ଭରତା ଲକ୍ଷଣ କହନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ମାତ୍ରାଧିକ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ କେତେଜଣ ଏପରି ସମସ୍ୟା ନେଇ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନିର୍ଭରତାଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ନିଶା ଛାଡ଼ିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମଦନିଶା ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୁଇଶ୍ରେଣୀର ହୋଇପାରନ୍ତି । ପ୍ରଥମଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ କିମ୍ବା ରୀତିମତ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବାପରେ ତାହା ଅଧିକ ଘନୀଭୂତ ହୋଇପଡ଼ିଥାଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବାପରେ ଏ ଅଭ୍ୟାସର ଦାସତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେବା, ନିଃସଙ୍ଗ ହୋଇପଡ଼ିବା ବା ସେହିପରି କିଛି ଘଟଣା ଏପରି ଅଭ୍ୟାସର ସୂତ୍ରପାତ କରିପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇପାରେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ମଦ୍ୟପାଇଁ ସହନଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସୁତରାଂ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମଦ୍ୟପାନ ଓ ନିଶାସେବନ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ରିୟାରେ ଅଧିକ କୁପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମଦ୍ୟପାନ କ୍ଷତିପରିମାଣ ବେଶୀ ବୋଲି ବହୁ ଗବେଷଣାରେ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ।

ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ସେମାନଙ୍କର ପରିଣତ ବୟସରେ ମଦ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସ୍ଥଳେ ତାହାଠାରୁ ଆହୁରି କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କର ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିରେ ମାତ୍ର ଜଣେ ଏପରି ନିଶା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନଜନିତ ବିକୃତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ବହୁବ୍ୟକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କୈଶୋର କିମ୍ବା ଯୌବନ କାଳରେ ଏପରି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ସେମାନେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଛାଡ଼ିପାରିନଥାନ୍ତି ।

ରୋଗ ଅଭିଯୋଗ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିକୃତି । କୌଣସି ରୋଗର ଭିତ୍ତି ନଥାଇ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅଭିଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ବଦହଜମୀ, ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ଏବଂ ସନ୍ଧିଅଣ୍ଠାର ଭିତ୍ତିହୀନ ଅଭିଯୋଗ ବହୁଳ

ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ନଥାଏ । ମାତ୍ର କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ଅଭିଯୋଗ କରି ପରିବାରର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିପକାନ୍ତି ।

ମାତ୍ରାଧିକ ରୋଗ ଅଭିଯୋଗ ବିକୃତିର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଆବେଗିକ ସମସ୍ୟା ସବୁ ଶରୀର-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଜର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ (Emotional) ଅଭାବକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଭାଷାର ବିସ୍ତୃତ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶେଷକରି ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଯୋଗାଯୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବାରୁ ଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଆସୁନଥିବାର ମନୋଦୁଃଖକୁ ସେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରକାଶ ନକରି ତାଙ୍କର ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା କମିଯାଉଛି ବୋଲି କହନ୍ତି । ସେହିପରି ନିଦ ହେଉନାହିଁ, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି ବା ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେଉଛି ବୋଲି ବାରମ୍ବାର କହିଥାନ୍ତି । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କ୍ରମଶଃ ଏକ ମାତ୍ରାଧିକ ରୋଗ ଅଭିଯୋଗର ରୂପ ନିଏ ।

ଏପରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାନାହିଁ ବୋଲି ବୁଝାଇବା ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ । ମଳମୂତ୍ର ଏବଂ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷାରେ ବିବରଣୀ ଉପରେ ଏମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଅଭିଯୋଗ ସବୁ ଶୁଣି ମଧ୍ୟ ନଶୁଣିବାପରି ରହିବା ଏବଂ କିଛି ଗଠନମୂଳକ ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ – "ମୁଁ ବୁଝୁଛି ତୁମକୁ ଖରାପ ଲାଗୁଛି ଏବଂ ଚାଲିବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଛି, ହେଲେ ମୋତେ ଧରି ଧରି ଅଳ୍ପ ବାଟ ଚାଲ ।" ଏହିପରି କଥା କହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଧ୍ୟାନଶୀଳତାକୁ ଅନ୍ୟଦିଗରେ ନେଇଯିବା ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା (Insomnia) ଅନ୍ୟତମ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ବ୍ୟବହାର । ପଞ୍ଚଷଠୀ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବହୁଳ କିମ୍ବା କିଛିମାତ୍ରାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି । ରାତି ଅଧରୁ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ପାହାନ୍ତାରୁ ଉଠିପଡ଼ନ୍ତି । ଥରେ ଉଠିଲେ ପୁନଶ୍ଚ ଶୋଇବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଦିନରେ ଏମାନେ କ୍ଳାନ୍ତଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସମୁଦାୟ ଶୋଇବାର ପରିମାଣ ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ସହିତ ସମାନ କିମ୍ବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ନହୋଇ ବହୁଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଛଣାରେ ଶୋଇରହିବାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର କମ୍ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶୋଇବା ସମୟରେ ନିଦ୍ରାର ଏକ ଚକ୍ର (cycle) ଥାଏ । ନିଦ୍ରାଚକ୍ରର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ ରହିଛି । ଏହି ସୋପାନର ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଟିକୁ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚକ୍ଷୁଗତି (Rapid Eye

Movement ବା REM) ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହା ଗଭୀର ନିଦ୍ରାର ସ୍ତର । ଏ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏବଂ ତରୁଣତରୁଣୀମାନଙ୍କ ନିଦ୍ରାର ତୁଳନାତ୍ମକ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚକ୍ଷୁଗତି ବା REM କାଳୀନ ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ କମ୍ । ପୁଣି ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଅଧିକ ବ୍ୟାଘାତପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ, ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଉଦ୍‌ବେଗ, ବିଷର୍ଣ୍ଣତା, ଅସୁସ୍ଥତା, କ୍ରିୟାକଳାପର ଅଭାବ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ନିଦ୍ରାଭ୍ୟାସର ଅଭାବ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଦ୍ରାହୀନତାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ନିଦବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏପରି ବଟିକାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ସବୁ ଔଷଧର ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏପରି ସମସ୍ୟାକୁ ଔଷଧ ନିର୍ଭରତା ନିଦ୍ରାହୀନତା କହନ୍ତି । ବଟିକା ନଖାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦହୁଏନାହିଁ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଔଷଧପତ୍ରର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଔଷଧଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିସବୁ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇନାହିଁ । ପ୍ରଥମତଃ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ନିଦ୍ରାର ପରିମାଣ ଓ ପ୍ରକୃତି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ବୋଲି ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିଦ୍ରାହୀନତା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପାଗଳ କରିଦିଏ ବୋଲି କେତେକଙ୍କର ଅହେତୁକ ଭୟ ରହିଥାଏ । ଏପରି ଭୟ ଭିତ୍ତିହୀନ ଏବଂ ଅନିଦ୍ରା ଫଳରେ ବିରାଟ କ୍ଷତି ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ବୋଲି ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଉତ୍ତମ ନିଦ୍ରାଭ୍ୟାସର ଗଠନ ପାଇଁ କେତେକ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଉଠିବା, ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଟେଲିଭିଜନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନଦେଖିବା ଏବଂ ନିଦ ଲାଗିଲେ ବିଛଣାକୁ ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅଭ୍ୟାସର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ନିଜକୁ ଶିଥିଳ (Relaxed) କରିବାର କେତେକ କୌଶଳ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଔଷଧଭିନ୍ନ କୌଶଳସବୁ ବ୍ୟର୍ଥ ହେବାପରେ ହିଁ ଔଷଧପତ୍ରର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ସମୁଚିତ ହେବ ।

■

ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଓ ଭାବନା

ପ୍ରକୃତ ଘଟଣା ଅପେକ୍ଷା ଘଟଣାର ଚିନ୍ତା ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ ହୁଏ । ମୃତ୍ୟୁ ବେଳେବେଳେ ଏପରି ଅଚାନକ ଭାବେ ଆସିଥାଏ ଯେ ତା ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି ଅବକାଶ ନଥାଏ । ତଥାପି ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଏବଂ ଭୟ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଅତୀତରେ ମଣିଷର ହାରାହାରି ପରମାୟୁ ଯାହା ଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହାର ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି । ବିଶେଷତଃ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନରେ ଘଟିଥିବା ଅଭୂତପୂର୍ବ ସଫଳତା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ପରିସରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧିକରିଛି । ବିକାଶଶୀଳ ଓ ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଜୀବନର ହାରାହାରି ପରମାୟୁ ଷାଠିଏ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁଭୟ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି ।

ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଜୀବନର ପରମାୟୁ ଖୁବ୍ ସୀମିତ । ମାଲୟ ଦ୍ୱୀପରେ ସାକାୟି ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଜନ୍ମର ତିନିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆର କନାଇ ଆଦିମ ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମରୁ ୧୦ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୪୦ରୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ନାଇଜେରିଆର କୃଷ୍ଣକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ବହୁଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଏପରି ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନଧାରଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁଭୟ ଅଧିକା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କର ଲୋକମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ ଷାଠିଏରୁ ବେଶୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁଭୟ ସେ ତୁଳନାରେ କମ୍ ନୁହେଁ ।

ଅବଶ୍ୟ ଶିଳ୍ପୋନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ କେତେକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମୃତ୍ୟୁଭୟ କମାଇବା ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅମଲାତନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରୟୋଗ ପଦକ୍ଷେପକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁର ବହୁସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିବାରଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇସାରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ କିମ୍ବା ନର୍ସିହୋମରେ ଥାଆନ୍ତି । ପରିବାରରେ ମୃତ୍ୟୁଘଟୁଥିଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଶୋକାକୁଳ ଅବସ୍ଥା ଘଟନ୍ତା, ତା ତୁଳନାରେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ପରିବଶ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ।

ପୁଣି ମୃତ୍ୟୁର ପରେ ପରେ ଶବକୁ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟିଗୃହ (Funeral Home)ରେ ରଖାଯାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବହୁଭାବରେ ଔପଚାରିକ (Formal) ହୋଇଥିବାରୁ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ନିଜର ଶୋକ ଓ ବେଦନାକୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟରୂପ ଦେଇନଥାନ୍ତି ।

ମୋଟ୍‌ଉପରେ ଏହି ଅମଲାତାନ୍ତ୍ରିକ ଆୟୋଜନ ମୃତବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ତାର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏପରି ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେ ମୃତ୍ୟୁଚିନ୍ତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତିନାହିଁ, ଏକଥା କୁହାଯାଉନାହିଁ । ମାତ୍ର ଲୋକଙ୍କୁ ଏପରି ଚିନ୍ତାରୁ ଦୂରେଇ ନେବାପାଇଁ ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଆୟୋଜନ ମନେହୁଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାରତଭଳି ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପରିବାରର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏହି ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତିର ସ୍ପର୍ଶ ପାଆନ୍ତି । କରୁଣତାର ପରିବେଶ କିଛିଦିନ ଲାଗି ରହେ । ଅବଶ୍ୟ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୀତିନୀତି ମାଧ୍ୟମରେ ଅବସ୍ଥାକୁ ହାଲୁକା କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ହୁଏ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ପରିବାର ଓ ପରିବେଶରେ ଅନୌପଚାରିକ (Informal) ଆବାହାଓ୍ୱା ମୃତ୍ୟୁଚେତନାକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରତି ଲୋକମାନେ କି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବେ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏସ୍କିମୋ ସମାଜରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବୃଦ୍ଧ (ଅଥବା ବୃଦ୍ଧା) ହୋଇ ନିଜ ଜୀବନର ଉପଯୋଗୀତା ହରାଇବାର ଅନୁଭବ କଲେ ସେ ଘରଦ୍ୱାର ଛାଡ଼ି ଚିରଦିନ ଲାଗି ଉଭାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ପ୍ରସ୍ଥାନକୁ ମତ୍ୟୁରୂପେ ସମାଜରେ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଆଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମାଜରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଉତ୍ସବର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଏକ ଉତ୍ସବମୁଖର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଫାଶୀ ଦେଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମାଜରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଶରୀରର ଅବସାନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ସ୍ପିରିଟ୍ ବା ଆତ୍ମାର ଅବିନଶ୍ୱରତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ବୌଦ୍ଧଧର୍ମ ଓ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ପୁନର୍ଜନ୍ମର ବିଶ୍ୱାସ, ମୃତ୍ୟୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାରେ ଏକ ସାମୂହିକ ବିଶ୍ୱାସ ସେତୁ ନିର୍ମାଣ କରିଛି । ଶରୀରର ମୃତ୍ୟୁ ଅଛି, ମାତ୍ର ଆତ୍ମାର ମୃତ୍ୟୁ ନାହିଁ - ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ମୃତ୍ୟୁଭୟକୁ ହାଲୁକା କରିଛି ।

ଏପରି ସାମାଜିକ -ସାଂସ୍କୃତିକ ସମନ୍ୱୟ-କୌଶଳ ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବନା ଓ ଭୟ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଭୟ ଓ ଭାବନା ଗଭୀର ଭାବରେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଅଳ୍ପବୟସର ପିଲାମାନେ ମୃତ୍ୟୁର ସଂଜ୍ଞା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନଥାନ୍ତି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତଦେହ ଦେଖିଲା ପରେ ସେମାନେ ହୁଏତ ଜାଣିବାକୁ ପାଆନ୍ତି ଯେ ମୃତଶରୀର ସଚଳ ନୁହେଁ । ଏହା କାମଦାମ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମୃତ୍ୟୁକୁ ଯେ ଏଡାଇ ହେବନାହିଁ, ଏପରି ଧାରଣା ଚାରି, ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଆସିନଥାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା କିପରି ଆସେ, ତାହା ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ମାଧ୍ୟମରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପିଲାର ବୟସ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ତାର ଜେଜେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କଲେ । ସେ ବିଶେଷ କିଛି ଜାଣିପାରିଲା ନାହିଁ । ପୁଣି ତାର ବୟସ ନ'

ବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ତାର ଜେଜେମା ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛିଟା ଧାରଣା କରିପାରିଲା । ପିଲାଟିର ବୟସ ଚଉଦବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ତାର ମାମୁଁ ମରିଗଲେ । ମୃତ୍ୟୁ ଯେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ, ତାହାକୁ ସେ ବୁଝିପାରିଥିଲା । ପିଲାଟିର ମା' ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଶୋକାକୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ । ଏହା ପିଲାଟିର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟକରାଯାଇଛି ଯେ କୈଶୋର କାଳରେ ମୃତ୍ୟୁର ସଂଜ୍ଞା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା (Awareness) ଆସେ । ପ୍ରାକ୍‌ଯୌବନରେ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁଜନିତ ଚିନ୍ତାସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ । ମାତ୍ର ମଧ୍ୟଯୌବନରେ ଏହା ଗଭୀରହୁଏ ।

ଅବଶ୍ୟ କେତୋଟି ଘଟଣା ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭୟ ଓ ଭାବନାକୁ ଗଭୀର କରାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭାବନା ଆଣିଥାଏ । ପ୍ରିୟଜନ ଜଣକ ଦୂରେଇ ଗଲେ ଏବଂ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯିବି - ଏପରି ଭାବନା ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କୌଣସି ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତିରୋଧାନ ମୃତ୍ୟୁଚିନ୍ତାକୁ ଗଭୀର କରେ । ଆମେରିକାର ସ୍ୱନାମଧନ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି କେନେଡ଼ିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସେଦେଶର ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମନରେ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ମୃତ୍ୟୁ ଚେତନା ଆଣିଥିବ । ସେହିପରି ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଅନ୍ୟ ମନରେ ମୃତ୍ୟୁଚେତନା ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିଥିବ । ସମସ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏପରି ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକମାନେ ମୃତ୍ୟୁକବଳରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି, ସୁତରାଂ ମୋର ବା ମୁକ୍ତି ସମ୍ଭବ ହେବ କିପରି ? ଏପରି ଭାବନା ମନରେ ପୁନଃ ପୁନଃ ଉଚ୍ଚାରିତ ହେବ । ସର୍ବୋପରି ନିଜର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ଅସୁସ୍ଥତା ମୃତ୍ୟୁଚେତନାକୁ ଶକ୍ତ କରେ । ମୃତ୍ୟୁଚେତନା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବହୁପରିମାଣରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ଭାବରେ ଏହା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ଚିତ୍ରକାର ଲିଓନାର୍ଡ଼ ଦା ଭିନସି କହିଥିଲେ – "ଦିନର କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ରାତିରେ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଆସେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ କର୍ମମୟ ଜୀବନ ପରେ ମୃତ୍ୟୁପରି ଚିରନିଦ୍ରା ଆସିଥାଏ ।" ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିଥିବା କେତେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱାଗତ ନକଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୃତ୍ୟୁଭାବନାରେ ବେଶ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଅଧୀରତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଏପରି ସମୟରେ ଆବେଗ ଏକ ଜଟିଳ ରୂପ ନିଏ । କେତେବେଳେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବିଷାଦ (କ୍ରନ୍ଦନ) ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟସମୟରେ ଦୀର୍ଘ ସ୍ମୃତିଚାରଣ ଓ ପ୍ରଳାପ ପ୍ରକାଶ୍ୟରୂପ ନିଏ । ମୃତ୍ୟୁଚେତନାରେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଶୋକ ଚିକିତ୍ସା (Grief Therapy)ର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଅଧୀର ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆବେଗ ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାନଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଗ୍ଲାନିବୋଧ (Sense of guilt) ନଆସିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଗ ପ୍ରକାଶ କଲାବେଳେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସହିନେବା ଉଚିତ । ''ଆପଣଙ୍କ ରାଗିବାର କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ'' କାରଣ ଆପଣ ରାଗିଲେ ଆପଣ ବିରାଟ ଭୁଲ କରୁଛନ୍ତି''– ଏପରି ବକ୍ତବ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଗ୍ଲାନିଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରିବ । ସେହିପରି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଦୁଃଖପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କିମ୍ବା କାନ୍ଦୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଦେବାକୁ ହେବ । ଆମେମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିପାରୁ ।

ମୋଟଉପରେ ଆଗାମୀ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାକରି ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶର ଦ୍ୱାରଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ନକରି କିଛିଟା ସୁଯୋଗ ଦେବାକୁ ହେବ । ଏକ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନୋଭାବ ସେମାନଙ୍କ ସମନ୍ୱୟରକ୍ଷା (Coping)ରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭୟ ଓ ଭାବନା କେତୋଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁସବୁ ଭାବନାର ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରେ, ତାହାର ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତର ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଅସ୍ୱୀକାର ସୋପାନ, ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ, ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ମୃତ୍ୟୁଚିନ୍ତା ଆସିବାମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ଅସ୍ୱୀକାର ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଏ । ନାଃ ମୋର କିଛି ହେବନାହିଁ ଏପରି ଭାବନାକୁ ସେ ପୁନଃପୁନଃ ଧରିରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସବୁଲୋକ ସମାନ ପରିମାଣରେ ସକାରାତ୍ମକ (positve) ଚିନ୍ତାକରି ନପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ତତଃ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧଲୋକଟି ଭାବେ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକ ବେଶୀଦିନ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି । ରୋଗୀ ଭାବେ ଯେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନେକ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରହିଛି । ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଭାବେ ଯେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଘଟି ମଧ୍ୟ ଲୋକ ବର୍ତ୍ତିଯାଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ସଫଳ ହେଲେ ସେ ହୁଏତ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଗତିକରିନଥାଏ । ମାତ୍ର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ନହେଲେ ସେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏ ସୋପାନଟି କ୍ରୋଧର ସୋପାନ । ସେ ନିଜର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏପରି କ୍ରୋଧ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରୋଧ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ଔଷଧପତ୍ର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପ୍ରତି ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ

ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଏପରି କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି ବିରୁଦ୍ଧ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ ନକରି କିଛିଟା ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ମୃତ୍ୟୁଭାବନାର ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଦରକଷାକଷିର ସୋପାନ । ଏ ସୋପନରେ ରାଗ କମିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେ ମନେ କିଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି କରିବସେ । ସେ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ପାର ହୋଇଗଲେ ଜୀବନକୁ ଭଲରୂପେ ଗଢ଼ିତୋଳିବ, ଲୋକଙ୍କର ସେବା କରିବ କିମ୍ବା ସେହିପରି କିଛି କରିବା ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ ଏପରି ସଂକଳ୍ପ କରେ । ଈଶ୍ୱର ସହାୟ ହେଲେ ଏବଂ ପରମାୟୁ ଦେଲେ ସେ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକରିବ, ଏପରି ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ । ମୂଳତଃ ଭୟଶୂନ୍ୟତାର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ତାହାର ବଦଳରେ ସେ କଣ କଣ କରିବ, ତାହା ମନରେ ଗୁଞ୍ଜନ ତୋଳେ ।

ମୃତ୍ୟୁଭୟ ଓ ଭାବନାର ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ଅବସାଦର ସୋପାନ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଅବସ୍ଥାଟି ସୁଧୁରିବାର ସବୁ ସମ୍ଭାବନା ଚାଲିଯାଇଛି ସେତେବେଳେ ସେ ଅସହାୟଭାବ (Helplessness) ଏବଂ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ (Depressed) ହୋଇଉଠେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଂସର୍ଗରୁ ଦୂରେଇଯିବା, ବେଶୀକଥା ନକହିବା, ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବା, ଅନ୍ଧାର ଘରେ ବସିରହିବା ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ କାନ୍ଦିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ବେଶୀ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଅନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକଠାରୁ ଅଧିକ କଥା କୁହନ୍ତି ଏବଂ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ କାମ କରନ୍ତି । ବିଷାଦ ଓ ଅସ୍ଥିରତା ବ୍ୟବହାରରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁଭାବନାର ପଞ୍ଚମ ଓ ଶେଷ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ସ୍ୱୀକାର ସୋପାନ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅସହାୟତାର ଶୀର୍ଷ ସୋପାନକୁ ଯାଇ ମନେ ମନେ ମୃତ୍ୟୁପ୍ରତି ଏକ ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି ଭାବ ଦର୍ଶାଏ । ଏକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ସେ ଏକପ୍ରକାର ଦାର୍ଶନିକ ମନୋବୃତ୍ତି ଦର୍ଶାଏ ।

ଏହି ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏହି ସୋପାନଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାନ୍ୱୟତାରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ଏହାର ଅର୍ଥହେଉଛି ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମ ସୋପାନ (ଅସ୍ୱୀକାର) ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ (କ୍ରୋଧ)କୁ ନଯାଇ ସିଧା ତୃତୀୟ ସୋପାନ (ଦରକଷାକଷି)କୁ ଯାଇପାରେ । ପୁଣି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ସେ ପଛକୁ ମଧ ଫେରିଆସିପାରେ । ବିଷାଦ ସୋପାନରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶେଷ ସୋପାନ (ସ୍ୱୀକାର)କୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ପଛକୁ ଫେରିଥିଲେ କ୍ରୋଧୀ ହୋଇପାରେ । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ମୃତୁଭୟ ଓ ଭାବନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ସକ୍ରିୟ ଥିବାପରି ମନେହୁଏ ।

ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକର ଅବତାରଣା କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ଏସବୁର ଧାରଣା ରଖି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥିରତାର ବୋଝ ହାଲୁକା

କରିପାରିବେ । ସୋପାନଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଲେ ସେହି ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଯତ୍ନ ପ୍ରକଟ କରିବା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । କ୍ରୋଧ ସୋପାନରେ ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ବିଷାଦ ସେପାନରେ ରହିଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନଧରଣର ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ସହାୟକ ହେବ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଏବଂ ପ୍ରତିବିଧାନ ପାଇଁ–

୧- ମୃତ୍ୟୁସମ୍ପର୍କୀୟ ଭୟ ଓ ଭାବନା ପ୍ରାୟ ମଧ୍ୟ ଜୀବନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

୨- ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ବିୟୋଗ, ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିୟୋଗ ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଘଟଣ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି, ଦୁର୍ଘଟଣା) ଏପରି ଭାବନାକୁ ଆକସ୍ମିକ ଓ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ।

୩- ମୃତ୍ୟୁଭାବନା ଦେଇ ଗତିକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପାଞ୍ଚୋଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଅସ୍ୱୀକାର, କ୍ରୋଧ, ଦରକଷାକଷି, ବିଷାଦ ଓ ସ୍ୱୀକାର ସୋପାନ ।

୪- ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାର ସୋପାନ ଚିହ୍ନଟ କରି ତାଙ୍କର ସେବା ଓ ଯତ୍ନ ନେବେ ।

୫- ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଏ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅସ୍ଥିରତା କମାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ "ମୁଁ ଦୋଷୀ" ଏପରି ଗ୍ଲାନିବୋଧ ନ ଦେଇ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶର କିଛି ମାର୍ଗ ଖୋଲା ରଖିବେ ।

■

ମୃତ୍ୟୁ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ-ଶୈଳୀ

ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରିବେଶ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରବାକୁ କେଉଁ କେଉଁ ମାନସିକ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି, ତାହା ଅନ୍ୟତ୍ର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ବ୍ୟତୀତ ତାଙ୍କର ପରିବାରବର୍ଗ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସହକର୍ମୀ, ଯତ୍ନକାରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ (Communication) ଶୈଳୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଯନ୍ତ୍ରଣାପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେଉଁ ଧରଣର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ଏବଂ ତାଙ୍କର ତିରୋଧାନ ପରେ କିପରି ସ୍ୱାଭାବିକତା ଫେରାଇଆଣିବାକୁ ହେବ, ଏ ସମସ୍ତ ଜାଣିବାର କଥା ।

ବିକାଶଶୀଳ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ମୁକ୍ତ-ଯୋଗାଯୋଗ (Open Communication) ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୂଚନା ଅଧିକାର (Right to information) ଥିବାରୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିଣତି ଜଟିଳ ଓ ଦୁଃଖଦ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଡାକ୍ତର ବିଶେଷଜ୍ଞ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ନିକଟତମ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜ ସରଳ ଭାଷାରେ ସମସ୍ୟାର ରୂପରେଖ ଏବଂ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିଣତି କହିଥାନ୍ତି । କୁପରିଣତି ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଥିବାର ବିସ୍ତୃତ ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମତାମତ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଏ ।

ଏସିଆ, ଆଫ୍ରିକା ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରୁ ଆସିଥିବାରୁ ଯୋଗାଯୋଗ ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତ ପରିଣତିଟି ଅବିକଳଭାବରେ କହିଲେ ସାଧାରଣଲୋକେ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅବସ୍ଥାଟିକୁ ପୁରାପୁରି ମୁକ୍ତ ଓ ପୋଷାକହୀନ ନକରି କିଛିଟା ପରୋକ୍ଷ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଯୋଗାଯୋଗ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କେବଳ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ରୋଗ ସମସ୍ୟା କଥା କୁହା ନଯାଇ ଅନ୍ୟସବୁ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ପରିସରଭୁକ୍ତ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନର ଆଉ ଅଳ୍ପକାଳ ବାକିରହିଛି, ଏପରି ଭାବନା ଆସିବାପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବା ଏବଂ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ ଶେଷ କରିବାଲାଗି ଇଚ୍ଛା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଏପରି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସେବାକାରୀମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଇଚ୍ଛାସବୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଅନୁରୋଧ କରିପାରନ୍ତି । ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ଦିଗରେ କି କି ପଦକ୍ଷେପ

ନିଆଯାଇଛି, ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇପାରନ୍ତି । ଇଚ୍ଛାପୂରଣ ଲାଗି ଆଗାମୀ ଦିନମାନଙ୍କରେ କି କି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି, ତାହାର ଆଲୋଚନା ମଧ୍ଯ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ମରଣାପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କଥା ଶୁଣିବା ଏବଂ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାପୂରଣ ଦିଗରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପଦକ୍ଷେପର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବା ଏକ ସମୟୋଚିତ ପରିକଳ୍ପନା ।

ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତିର ବିଧିବିଧାନ ଅନୁଯାୟୀ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନେ ଉପଦେଶ ନ ଦେବା ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଏକ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ଉପଦେଶନ (Counselling) ଦେବା ଉଚିତ ହେବ । ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆବେଗ ଦର୍ଶାଏ । କେତେବେଳେ ବିଷାଦ (Depression) ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ । ସୁତରାଂ ଉପଦେଶ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ଯ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉପଦେଶନ ଦେବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାନ୍ଦିବା ସମୟରେ କାନ୍ଦିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ନ ଦିଆଯାଇନପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ଆବେଗ ପ୍ରକାଶର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବାରୁ କାନ୍ଦିବାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରତ କରାଯିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ରାଗ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ପୁରାପୁରି ବାଧାଦେଇ ତା'ମନରେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ("ମୁଁ ଦୋଷୀ" – ଏହିଭାବ) ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଅନୁଚିତ । ମୂଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉପଦେଶନ ଦିଆଯିବା ବିଜ୍ଞତା ହେବ ।

ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଚାରଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଗୃହ କି ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ପରିବେଶ ଯୋଗାଏ ? ଅନେକ ହୁଏତ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ଗୃହ ବା ପରିବାର ମଧ୍ଯରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ କେତେକ ସୁବିଧା ରହିଛି ଏବଂ ଅସୁବିଧା ମଧ୍ଯ ରହିଛି । ପରିବାର ମଧ୍ଯରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାନସିକ ବଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖାପଖୁଆଇବା ସମ୍ଭବହୁଏ ଏବଂ ଆତ୍ମୀୟତାର ପରିବେଶ ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ସହାୟକହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ହଇରାଣ ହେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଆସିପାରେ । ଘରଟି ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ସ୍ଥାନ ବାହାର କରିବା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ପୁଣି ହଠାତ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଅନ୍ୟତମ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସେହିପରି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସୁବିଧା ଥିଲେ ଆତ୍ମୀୟତାର ପରିବେଶର ଅଭାବ ଥାଏ । ଇଚ୍ଛାଅନୁସାରେ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଆସିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇ ନଥାନ୍ତି । ରୋଗୀର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପରିବାର ଆତ୍ମୀୟତା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ସୁଯୋଗର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ହସ୍‌ପାଇସ୍ (Hospice) ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଛି । ୧୯୬୦ ମସିହାରେ ସେଣ୍ଟ କ୍ରିଷ୍ଟୋଫର

ହସ୍ପାଇସ ନାମକ ଜଣେ ଧର୍ମପ୍ରାଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ ପ୍ରଥମେ ଲଣ୍ଡନରେ ଏପରି ଧରଣର ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ଏହାମଧ୍ୟରେ ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମନ୍ୱିତ କଲେ । ଘରେ ନରହି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପରିବାରର ଅନେକ ଉପାଦାନ ପାଇପାରିବ । ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଏଠାକୁ ଆସିପାରିବେ । ପୁଣି ଅଳ୍ପ କେତେକ ଚିକିତ୍ସା ସରଞ୍ଜାମ ଏଠାରେ ରହିବ ଏବଂ ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଡକାଇବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ଥିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ହସ୍ପାଇସ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି । ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଗଲାଣି । ଭାରତପରି ବିକାଶମୁଖୀ ଦେଶରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହା ଯେ ଗଠିତ ନହେବ, ତାହା କିଏ କହିବ ?

ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ସତ୍ତ୍ୱେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାରବର୍ଗରେ ଏକ ଶୋକାବସ୍ଥା ତିଷ୍ଠିରହେ । ଏହି ଶୋକାବସ୍ଥା ସହିତ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ପରିବାରର ଲୋକେ କିପରି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରନ୍ତି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନାର ସାମଗ୍ରୀ ।

କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ପରିବାର ତିନିଗୋଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆଘାତ, ହତାଶା ଏବଂ ସମ୍ଭାଳିନେବାର ସୋପାନ । ପ୍ରଥମେ ପରିବାରର ଲୋକେ ଦାରୁଣ ଆଘାତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଘଟଣାଟି ପ୍ରକୃତରେ ଘଟିଛି କି ସେମାନେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଛନ୍ତି, ଏପରି ଏକ ଅବିଶ୍ୱାସ ଭାବ ସକ୍ରିୟଥାଏ । ମୃତବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ଚାଲିଆସିବେ, ଏପରି ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ ଆସିଥାଏ । ଏହାର କିଛିଦିନ ପରେ ସେମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ଅଘଟଣଟି ବାସ୍ତବ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟଜନ ଆଉ ନାହାନ୍ତି, ଏପରି ଭାବନା ଗଭୀର ହୁଏ । ଦୁଃଖ, ବିଷାଦ ଓ କ୍ରୋଧ ମିଶାମିଶି ହୋଇ କାରୁଣ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଲୋକମାନେ ବିଳାପ କରନ୍ତି । ସମୟର ପ୍ରବାହ ସହିତ ଆବେଗର ମାତ୍ରା କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଶୋକାକୁଳ ପରିବାର ତୃତୀୟ ସୋପାନର ଅବସ୍ଥାକୁ ଏକରକମ ସମ୍ଭାଳିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତି । କେହି କେହି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସମୟର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟି ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ (Nembness) ସେପାନ । ପ୍ରିୟଜନ ମୃତ୍ୟୁପରେ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟତା । କିଏ କଣ କହୁଛି, କିଏ କଣ ଖାଉଛି ଏବଂ କିଏ କଣ ଦେଖୁଛି ସେସବୁ ଆଖି ଦେଖୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ଛାପ ପକାଏ ନାହିଁ । ଘଟଣାଟି ବିଶ୍ୱାସ କରିନେବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୁଇ ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ବଳବତ୍ତର ରହେ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନଟି ଗଭୀର ଅନୁଚିନ୍ତାର ସୋପାନ । ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଖ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସ୍ମୃତି ସକ୍ରିୟ ରହେ । ଏପରି ଚିନ୍ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଦୁଃଖ, ବିଳାପ, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଭାବ ଭୋକ ନହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଶାରୀରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଦୁଇତିନି ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ଶୀର୍ଷ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ଧୀରେ ଧୀରେ କମେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କିଛିମାସ ଧରି ଲାଗିରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଏ ସୋପାନରେ ବର୍ଷେ ମଧ୍ୟ ରହନ୍ତି । ଶୋକାକୁଳ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାର ତୃତୀୟ ସୋପାନ ବିଷାଦ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେଇଥିବା ଶାରୀରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କମିଗଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅବସାଦ (Depression) ଦୀର୍ଘଦିନ ରହେ । ଏହା କେତେମାସ ବା କେତେବର୍ଷ ରହିବ, ତାହା ବହୁ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସମ୍ପର୍କ ଓ ଆତ୍ମୀୟତାର ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ସମୟକ୍ରମେ ଶୋକଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଶେଷ ସୋପାନକୁ ଆସେ ଏବଂ ସମ୍ଭାଳିନେବାର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚେ । ସମୟର ପ୍ରବାହ କ୍ଷତକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପଶମ ଯୋଗାଏ । ସମନ୍ୱୟର ସୋପାନ କହିବା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃତୀୟ କିମ୍ବା ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ପୁନଶ୍ଚ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନକୁ ଫେରିଯାଇପାରେ । ତଥାପି ଏହି ଚାରୋଟି ସୋପାନର ଅବତାରଣା ଶୋକ-ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଶୋକସମୟର ଦୀର୍ଘତା ଏବଂ ତୀବ୍ରତା ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକାରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଶୋକପ୍ରକାଶ ଗଭୀର ନହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଦୀର୍ଘଦିନଧରି ରୋଗଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଅସହ୍ୟ କଷ୍ଟ ପାଉଥିବା ଏବଂ ଅତିବେଶୀ ବୟସ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଅଧିକ ଶୋକାକୁଳ ନହୋଇ ବରଂ ଏକ ସ୍ୱାଗତର ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ :

୧ - ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କଲାବେଳେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଖୋଲାମନରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ବିଧେୟ ।

୨ - ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଉପଦେଶନ ଦେବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା ଉଚିତ । ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ଯେପରି ଅପରାଧବୋଧ ନଆସିବ, ସେପରି ଉପଦେଶ ଦେବା ଉଚିତ ।

୩- ବ୍ୟକ୍ତିର ଶେଷ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଅପୂରିତ ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାକୁ ହେବ । ଏସବୁର ଯଥାସମ୍ଭବ ପୂରଣ ଦିଗରେ କି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି, ତାହା ଜଣାଇବାକୁ ହେବ ।

୪- ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ସେବା କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନଟିରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚିକିତ୍ସାର ସୁବିଧା ଓ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାର ପରିବେଶ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ ।

୫ - ଶୋକସନ୍ତପ୍ତ ଲୋକମାନେ କେତୋଟି ମାନସିକ ସୋପାନ ଦେଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶୋକାକୁଳ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟର ରକ୍ଷାକରିବାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସମୟ ପ୍ରବାହକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଜୀବନ-ମରଣ ମଧ୍ୟାନ୍ତର : ସମନ୍ୱୟର କୌଶଳ

ଜୀବନ- ମରଣର (Living -Dying Interval) ମଧ୍ୟାନ୍ତର ଏକ ବିଶେଷଧରଣର ଅନୁଭବ । ମନୁଷ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୃତ୍ୟୁର କବଳିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି, ଏପରି ସଚେତନତା ଏକ ଜଟିଳତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବେଗ ଅନୁଭୂତି ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଦୁଃଖ, ହତାଶ, କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ ଏବଂ ଏପରିକି କ୍ଷଣିକ ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ! ସବୁପ୍ରକାର ଆବେଗର ଏକ ମିଶ୍ର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରେ ।

ମୃତ୍ୟୁକୁ ସାମନା କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ୱୀକାର, କ୍ରୋଧ, ଦରକଷାକଷି, ବିଷାଦ ଓ ସ୍ୱୀକାର ପରି ପାଞ୍ଚୋଟି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରେ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏ ପ୍ରତିଟି ସୋପାନ ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଅସ୍ୱୀକାର ସୋପାନ ସମୟରେ ନିଜର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା, କ୍ରୋଧ ସୋପାନରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ରାଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଦରକଷାକଷିର ସମୟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ମାଧ୍ୟମରେ ଦୀର୍ଘତର ଜୀବନ କାମନା କରିବା, ବିଷାଦ ସୋପାନରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଏବଂ ଶେଷ ସୋପାନରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ମନେକରି ସ୍ୱୀକାର କରିନେବାର ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବା ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିଶେଷ ଦିଗ ।

ଏପରି ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଏବେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଅସହାୟତାବୋଧ (Helplessness) ଏକପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ । ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (Uncontrollable) ପରିବେଶରେ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଅସହାୟବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଆମେରିକାର ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରାଣୀଜଗତରେ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ସେ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ସକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଏହି ଦୁଇଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବାଡ଼ ଦେଲେ । ଗୋଟିଏ ମୂଷାକୁ ଏହି ବାକ୍ସର ଗୋଟିଏ ଭାଗ (ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମ)ରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଗଲା । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମଟିରେ ଅଳ୍ପପରିମାଣରେ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ଚାଳିତ ରହିଥିଲା । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମୂଷାଟି ଇତସ୍ତତଃ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରିବା ଭିତରେ ବାଡ଼ଟିକୁ ଡେଇଁ ଅନ୍ୟପଟକୁ ଚାଲିଗଲା । ଅନ୍ୟ ପ୍ଲାଟଫର୍ମଟି ନିରାପଦ ଥିଲା । ପୁଣି ବିଦ୍ୟୁତଯୁକ୍ତ ପ୍ଲାଟଫର୍ମକୁ ଆସି ଅପ୍ରୀତିକର କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପାଇବା ପରେ ଆଉ ଥରେ ନିରାପଦ ପଟକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲା । ଏହିପରି କେତେଥର ଏପଟସେପଟ ହେବାପରେ

ମୂଷାଟି ଜାଣିଲା ଯେ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ବିପଦଯୁକ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟଟି ବିପଦମୁକ୍ତ । ଏପରି ଜାଣିବାପରେ ମୂଷାଟି ନିରାପଦ ପଟରେ ସବୁସମୟ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କଲା । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଏପରି ଶିକ୍ଷଣ (Learning) ପରେ ତାହାକୁ ନିରାପଦ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଛାଡ଼ିଲେ ସେ ଅନ୍ୟପଟକୁ ଆସିବା ଚେଷ୍ଟାରୁ ବିରତ ରହିଲା । ପୁଣି ବିଦ୍ୟୁତଯୁକ୍ତ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ ଛାଡ଼ିଲେ ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟପଟରୁ ଆସି ସେଠାରେ ରହିଗଲା ଏବଂ ବାଡ଼ ଡେଇଁଲା ନାହିଁ । ମୋଟଉପରେ ମୂଷାର ଏପରି କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଲକ୍ଷ୍ୟକରୁଥିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଜଣକ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗପ୍ରତି କୌତୁହଳୀ ହେଲେ । ତାଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିଲା - ବାକ୍‌ସର ଦୁଇଟିଯାକ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମ ବିଦ୍ୟୁତ ଚାଳିତ (ବିପଦଯୁକ୍ତ) ହେଲେ ମୂଷାଟିର ବ୍ୟବହାର କି ରୂପ ନେବ ? ଅବଶ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ ଚାଳନା ଫଳରେ ମୂଷାଟିର ଜୀବନହାନି ହେବନାହିଁ । କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି କେବଳ ଅପ୍ରୀତିକର (unpleasant) ଅନୁଭବ ଦେବ । ଦୁଇ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ ଏପରି ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ପ୍ରବାହିତ ହେବାପରେ ମୂଷାଟି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏପଟ ସେପଟ ଡେଇଁ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କଲା । ମାତ୍ର କୌଣସି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ନିରାପଦ ନଥିବାରୁ କିଛି ସମୟପରେ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରୁ ବିରତ ରହିଲା । ପରିସ୍ଥିତିଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ବିପଦ ଏଡାଇ ହେବନାହିଁ – ଏପରି ଶିକ୍ଷଣ (learning) ଦ୍ୱାରା ଓ ଅନୁଭବ ପରେ ମୂଷାଟି ଅସହାୟତା ଦର୍ଶାଇଲା । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୁଇ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମକୁ ନିରାପଦ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଷା ମୁକ୍ତିପାଇବାର କୌଶଳ ଉପଯୋଗ କଲାନାହିଁ । ଏହାକୁ ବିପଦଯୁକ୍ତ (ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଚାଳିତ) ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମରେ ଛାଡ଼ିଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସେଠାରେ ବସିରହିଲା । ଏଣେତେଣେ ଦୌଡ଼ି ମୁକ୍ତି ପାଇବାର କୌଣସି ଉଦ୍ୟମ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ନାହିଁ ।

ପରେ ପରେ ବହୁ ଗବେଷଣା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଅସହାୟତାର ପ୍ରମାଣ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଘନଘନ ବିଫଳତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (Uncontrollable) ପରିବେଶର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ଅସହାୟବୋଧ ଦର୍ଶାଏ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ସେ ଅଧିକ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ । ସବୁ ଚେଷ୍ଟା ଫଳହୀନ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବାରୁ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ରହେ ନାହିଁ । ମାନସିକ ବିଷାଦ ଆସେ ଏବଂ ନିଜ ଉପରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅସହାୟବୋଧ ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅସହାୟବୋଧ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରନ୍ତି । ''ସବୁ ଚେଷ୍ଟା ଅର୍ଥହୀନ''- ଏପରି ଏକ ମନୋଭାବ ନେଇ ସେମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଆଗ୍ରହହୀନତା, ବିଷାଦ, ଶିଥିଳତା ଓ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅବଶ୍ୟ ସବୁଲୋକଙ୍କ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଯେ ଏ ଧରଣର ହୁଏ, ତାହା

ଏଠାରେ, କୁହାଯାଉନାହିଁ । ବରଂ ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବିଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବେଶରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିଶ୍ୱାସ (perceived control)କୁ ଜାରିରଖନ୍ତି ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ସମୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଓ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତାର ବେଶ୍ ସହାୟକ । ବିଶେଷତଃ ଜୀବନ-ମରଣ ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଓ ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀତା ରହିଛି । ପ୍ରତିକୂଳ ଅବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କହନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ହାତରୁ ସବୁପ୍ରକାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଚାଲିଯାଇ ନାହିଁ । ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି ଯେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବହୁ ନୂଆ ନୂଆ ଔଷଧ ଜୀବନ ରକ୍ଷାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇଛି । ଦୁର୍ଘଟଣା ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ଭାବିବସନ୍ତି ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା (Surgery)ରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସଫଳତାର କାହାଣୀ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ମନୋବଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହାୟତା ସଫଳତା ନିଶ୍ଚୟ ଆଣିବ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସର ଉପଯୋଗୀତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ଯେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ସେବାକାରୀମାନେ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ପରିସ୍ଥିତିର ଜଟିଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଆଶାର ବାଣୀ ଶୁଣାଇପାରିବେ । ବିଶେଷକରି ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ସେବାକାରୀମାନେ ତାଙ୍କର କଥା ବୁଝୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର କଲ୍ୟାଣକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ କିପରି ସହାୟକହୁଏ, ତାହା ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ମୃତ୍ୟୁସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପୃଥକ୍ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ହେଲା । ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟଟି ଯଥାରୀତି ଚାଲିଥିଲା । ଚିକିତ୍ସାଳୟର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ସେମାନଙ୍କର ମତାମତ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରାଗଲା । ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ଯଥାସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଛି ଏହିପରି ଏକ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବାର ଅଠରମାସ ପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ତୁଳନାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ମୃତ୍ୟୁର ସମୟକୁ ବେଶ୍ ଦୂରେଇଦିଏ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ପରି ଏକ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ସହିତ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନକୁ ଅସ୍ୱୀକାର (Denial) କରିବାର ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ (Coping Strategy) ଅଧିକ ସୁଫଳ ଦିଏ ।

"ଘଟଣାଟି ଗୁରୁତର ନୁହେଁ" ଏପରି ଭାବନାକୁ ପୁନଃପୁନଃ ସ୍ମରଣ ଓ ମନନ କରିବା ଫଳରେ ବେଶ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚିତହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନକୁ ଏପରି ଅସ୍ୱୀକାର କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଆଶାବାଦ (Optimism) କୁହାଯାଇପାରେ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶାବାଦର ଏକ ସମ୍ମିଳିତ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଓ ଭାବନା ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସପାଇଁ:

୧- ଜୀବନ-ମରଣ ମଧ୍ୟାନ୍ତର ସମୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ।

୨- କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (Uncontrollable) ମନେକରି ଅସହାୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଅସହାୟବୋଧର ଶୀକାର ହୋଇ ସେମାନେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା, ଅବସାଦ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସହୀନତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏପରି ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

୩- ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଓ ବିଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ଲୋକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ (Perceived control) ଜାରି ରଖନ୍ତି । ଦୁର୍ଦ୍ଦିନକୁ ବଦଳାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ଏବଂ ସେମାନେ ଅସହାୟ ନୁହନ୍ତି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

୪- ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଏହାମଧ୍ୟ ସୁଫଳଦିଏ ।

୫- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅସ୍ୱୀକାର ମନୋଭାବ (ଆଶାବାଦ) ର ଏକ ସମ୍ମିଳିତ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅଧିକ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ ।

୬- ସଂଗ୍ରାମରତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ଓ ଅନୁଭବ ଅନୁଯାୟୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛୁ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇବାକୁ ହେବ ।

■

ଅସହାୟବୋଧ ଦୂରହେବ କିପରି ?

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଯେଉଁ ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ, ଅସହାୟବୋଧ (Helplessness)ପରି ମାନସିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ପରିଣତିକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିବା କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ପୁଣି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ (preceived control) ଆଲୋଚନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅସହାୟବୋଧର କିପରି ଉନ୍ମେଷ ଘଟେ, ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (Uncontrollable) ପରିବେଶ ଏଥିପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ନିଜର ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରୁନାହିଁ, ଏପରି ଅନୁଭବ ଅସହାୟତାକୁ ଜନ୍ମଦିଏ । ଅସହାୟତା ଜନ୍ମନେଲେ ନୂତନ କୌଶଳସବୁ ଶିକ୍ଷାରେ ଅନାଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଅଭିପ୍ରେରଣା କମିଯାଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ବଢ଼େ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିଲୟ ଘଟେ ।

ଏଠାରେ ଏକ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟର ହାନି ଘଟେ । ଆମଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କଷ୍ଟକର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିଲୋକ ଶିଥିଳତା ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି କିପରି ?

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (ଅତୀବ କଷ୍ଟକର) ପରିବେଶ ପ୍ରତି ଆମେ କି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଇବୁ, ତାହା ଆମର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (Explanatory Styles) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ବିଫଳତାର ମାତ୍ରା ସମାନ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସକ୍ରିୟ ରହିପାରେ । ଅଘଟଣ ବା ଦୁଃଖଦ କାରଣଟିକୁ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଛି, ତାହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଏ ।

ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାଟିର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜକୁ ନିଜେ ପଚାରେ । ଏହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସେ ନିଜପାଖରେ କିପରି ଭାବରେ ଦେଉଛି, ତାହା ତାର ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଅଘଟଣ ବା ଖରାପ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପଚାରେ ''ଘଟଣାପାଇଁ ଦାୟୀକିଏ'' ? ମନେକରାଯାଉ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ମିଳନର ଆୟୋଜନ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେଠାକୁ କେହି ଆସିଲେ ନାହିଁ । ଏପରି ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନଉଠିବ ''ଏପରି ଅଘଟଣ ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ'' ? ଅଘଟଣଟି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁରାପୁରି ଦାୟୀ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଅପାରଗତା ଯୋଗୁ ଏପରି ଘଟିଲା- ଏହି ଧରଣର ବିଶ୍ଳେଷଣ ମନରେ ଆସିଲେ ଅସହାୟତା ନିଶ୍ଚୟ ବେଶୀ ହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ସେଦିନ ପାଗ ଖୁବ୍ ପ୍ରତିକୂଳ ଥିଲା କିମ୍ବା

ଅନ୍ୟତ୍ର ବେଶ୍ କେତୋଟି ସାମାଜିକ ମିଳନର ଆୟୋଜନ ଥିଲା । ଘଟଣାଟି ପାଇଁ ପାରପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା (ବା ଅନ୍ୟମାନେ) ଦାୟୀ, ଏପରି ଚିନ୍ତା କଲେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା କମ୍ ରହିବ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଏବଂ କିଛିମାତ୍ରାରେ ପରିବେଶକୁ ଦୋଷାରୋପ କରିପାରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ରହିବ । ସୁତରାଂ ଅଘଟଣ ଓ ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଯେତେବେଶୀ ଦାୟୀ ମନେକରିବ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଅସହାୟତା ଅଧିକ ହେବ । ଅଘଟଣ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସବୁବେଳେ ଦୋଷ ଦେବାର କଥା ଏଠାରେ କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ନିଜକୁ ପୁରାପୁରି ଅସଫଳତାର କାରଣ ମନେକରିବାର କୁପରିଣତି ଯେ ରହିଛି, ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଉଛି । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଅଘଟଣ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ଭୂମିକା ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ ।

ଅଘଟଣର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜକୁ ପଚାରେ– ଅଘଟଣଟି କେତେଦିନ ରହିବ ? ମନେକରାଯାଉ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଶର୍ଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ– ''ଏପରି ଅବସ୍ଥା କେତେକାଳ ରହିବ'' ? ଏପରି ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ସେ ଚିରସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେକଲେ ତାଙ୍କର ଅସହାୟତା ବହୁଦିନ ଲାଗିରହିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ ଭାବିପାରନ୍ତି ''ଅବସ୍ଥା ଆଜି ଅଛି କାଲି ଚାଲିଯିବ'' । ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବିଲେ ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସବୁକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତୃତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତି– ''ଘଟଣାଟି ମୋ ଜୀବନରେ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ'' ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହାତଟି ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଭାବିପାରନ୍ତି– ''ମୋ ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା'' ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ ସେ ଘଟଣାଟିର ପ୍ରଭାବକୁ ବ୍ୟାପକ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ କୁପରିଣତି ବ୍ୟାପକ ହେବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ ଭାବିପାରନ୍ତି– ''ମୋର ହାତ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି ସତ, ହେଲେ ମୁଁ ଅନ୍ୟସବୁ କାମ କରିପାରିବି'' । ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଘଟଣର ପ୍ରଭାବକୁ ସୀମିତ ରଖୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନେକ ଲୋକ ଘଟଣାକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟାପକ ବିଚାର କରନ୍ତି । ବ୍ୟାପକ ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଅଘଟଣର ପ୍ରଭାବ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଦିଗରୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେଲେ ସେ ହୁଏତ ଭାବିବସନ୍ତି- ''ମୋର ବନ୍ଧୁ ଜଣକ ମୋତେ ହତାଶ କଲେ, ମୋର ମାଲିକଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କ'ଣ ?'' ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଜୀବନକୁ ଟାଣିନେଲେ ଅସହାୟତାର ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଅଘଟଣର ପ୍ରଭାବକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୀମିତ ରଖାଯିବା ଉଚିତ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବିଫଳତା, ଅଘଟଣ ଏବଂ ଖରାପ ଘଟଣାର ଶୀକାର ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୋଗୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (Positive Explanatory Styles) ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ହେବ। ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଅଘଟଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ପୁରାପୁରି ଦୋଷ ନଦେଇ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ବିଚାରକୁ ନେବ। ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅଘଟଣର ପ୍ରଭାବକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେ ନକରି ଅସ୍ଥାୟୀ ମନେକରିବ। ସର୍ବୋପରି ଅଘଟଣର କୁପରିଣତିକୁ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୀମିତ ରଖିବ। ଯେଉଁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଘଟଣାଟି ଘଟିଛି ତାହାରି ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିବାର ଯଥାସମ୍ଭବ ଉଦ୍ୟମ କରିବ। ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଅସହାୟତାକୁ ସୀମିତ ରଖି ସକ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧିକରିବ।

ଅସହାୟତା ହ୍ରାସ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସକ୍ରିୟତା ଓ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଟିଏ ଉପଯୋଗୀ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ। ଭଲ ଘଟଣା ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଭିମୁଖ୍ୟ କିପରି ହେବା ଉଚିତ୍, ସେ ବିଷୟରେ ଜିଜ୍ଞାସା ଜନ୍ମିପାରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଭଲଘଟଣା ଘଟିଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭୂମିକାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଉପଯୋଗୀ ହେବ। ଭଲ ଘଟଣାରେ ନିଜର ଅବଦାନ କଥା ଭାବିଲେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ। ଭଲ ଘଟଣାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେକଲେ ପ୍ରସନ୍ନତା ରହିପାରିବ। ସର୍ବୋପରି ଭଲ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବକୁ ଯେତେ ବିସ୍ତୃତ କରାଯିବ, ତାହା ସେତେ ଭଲ।

ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ କିପରି, ତାହା ନିଜେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ : ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଘଟଣା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଏପରି ଘଟଣା ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିଥାଇପାରେ। ଏପରି ନଘଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥିବାର କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ। ପ୍ରତିଟି ଘଟଣାର ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବିତ କାରଣ (କ, ଖ) ଲେଖାହୋଇଛି। ଯେଉଁ କାରଣଟି ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଠିକ୍ ବୋଲି ବିଚାରୁଛନ୍ତି, ତାହା (କ କିମ୍ବା ଖ) ଲେଖିରଖନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନରେ କୌଣସି ଠିକ୍ କିମ୍ବା ଭୁଲ ଉତ୍ତର ନାହିଁ। କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଏପରି କରାଯାଇଛି ଧନ୍ୟବାଦ।

୧- *ଗୋଟିଏ ଦୋକାନୀ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଲାଗିଲା। ଏପରି ଘଟିଲା, କାରଣ :*

(କ) ଆପଣ ସେଦିନ ଭଲ ମିଜାଜରେ ନଥିଲେ

(ଖ) ଦୋକାନୀଟି ଦୁଷ୍ଟ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ

୨- *ଆପଣ ଚଷମାଟି କେଉଁଠାରେ ରଖିଛନ୍ତି, ତାହା ଭୁଲିଗଲେ। ଏପରି ଘଟିଲା, କାରଣ*

(କ) ଆପଣ ଆଜିକାଲି ଅନ୍ୟମନସ୍କ ରହୁଛନ୍ତି ।

(ଖ) ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ରହିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଉନାହାନ୍ତି ।

୩- *ଡାକ୍ତର କହିଲେ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବହୁତ ଅବନତି ଘଟିଛି । ଏପରି ଘଟିଛି, କାରଣ*

(କ) ଆପଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଉନାହାନ୍ତି ।

(ଖ) ଆପଣଙ୍କ ଘର ଲୋକେ ଏ ଦିଗରେ ଉଦାସୀନ ।

୪- *ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିଲେ, ଅଥଚ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଲେ ନାହିଁ । ଏପରି ଘଟିଲା କାରଣ*

(କ) ଆପଣ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ।

(ଖ) ବନ୍ଧୁଜଣକ ଅସମୟରେ ଆସିଲେ ।

୫- *ଆପଣ ପଡ଼ିଯାଇ ନିଜର ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବସିଲେ, ଏପରି ଘଟିଲା, କାରଣ*

(କ) ଆପଣ ବେଶ୍ ଅସାବଧାନ ଥିଲେ ।

(ଖ) ରାସ୍ତାଟି ବିପଜ୍ଜନକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା ।

୬- *ଆପଣ ଜଣଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଗଲେ ଅଥଚ ସେମାନେ ଖୁସି ହେଲେ ନାହିଁ, କାରଣ*

(କ) ଲୋକମାନେ ଅତିଥି ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଆଗ୍ରହୀ ନୁହଁନ୍ତି ।

(ଖ) ସେଦିନ ସେମାନଙ୍କର ମନ ଭଲ ନଥିଲା ।

୭- *ଆପଣ ସେଦିନ ଖେଳରେ ହାରିଗଲେ, କାରଣ*

(କ) ଆପଣ ଆଜିକାଲି ଭଲ ଖେଳିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

(ଖ) ଆପଣ ସେଦିନ ଭଲ ଖେଳିନଥିଲେ ।

୮- *ଆପଣ କାମଟିଏ କଲେ ଅଥଚ କେହି ପ୍ରଶଂସା କଲେନାହିଁ କାରଣ*

(କ) ପରକାମକୁ କେହି ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

(ଖ) ସେଦିନ ଆପଣଙ୍କ କାମରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହିଥିଲା ।

୯- *ଆପଣ ବୁଲିବାରୁ ଫେରିଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଧରିଲା କାରଣ*

(କ) ବୟସବେଶୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଯେତେବେଳେ ସେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ଧରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

(ଖ) ସେ ସମୟରେ ପାଗ ଭଲ ନଥିଲା ।

୧୦- *ଆପଣ ଆୟୋଜନ କରିଥିବା ଉତ୍ସବଟି ସଫଳ ହୋଇନଥିଲା କାରଣ*

(କ) ଏ ବୟସରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

(ଖ) ସେ ସମୟରେ ପାଗ ପ୍ରତିକୂଳ ଥିଲା ।

୧୧- *ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ରୁକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର କଲେ । କାରଣ*

(କ) ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ରୁକ୍ଷ ।

(ଖ) ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଉନ୍ନତ ନୁହେଁ ।

୧୨- *ଲୋକଟି ଆପଣଙ୍କୁ ଉଧାର ମାଗିବାରୁ ଆପଣ ଚିଡ଼ିଗଲେ, କାରଣ*

(କ) ସବୁଲୋକଙ୍କର ଉଧାର ମାଗିବା ଗୋଟାଏ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲାଣି ।

(ଖ) ସେ ଲୋକଟିର ପ୍ରକୃତି ଖରାପ ।

୧୩- *ଆପଣଙ୍କ ପୋଷା କୁକୁରଟି ଉପରେ ଗାଡ଼ିଟି ଚଢ଼ିଗଲା, କାରଣ*

(କ) ଲୋକେ ବେପରୁଆ ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଛନ୍ତି ।

(ଖ) ଚାଳକଟି ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥିଲା ।

୧୪- *ଆପଣଙ୍କ ପଡୋଶୀ ଏଣୁତେଣୁ କହିଲା ।*

(କ) ଭଲଲୋକ ମିଳିବା ମୁସ୍କିଲ ।

(ଖ) ପଡ଼ୋଶୀଜଣକ ଖଳପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ।

୧୫- *ହୋଟେଲରେ ଖାଇ ଅପଣଙ୍କର ପେଟ ଖରାପ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।*

(କ) ବାହାରେ ଖାଇଲେ ପେଟ ଖରାପ ହୁଏ ।

(ଖ) ସେ ହୋଟେଲଟା ଖରାପ ।

ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତରଟିପି ରଖିବା ପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଦେଖିପାରିବେ ଯେ ୧ରୁ ୫ ନମ୍ବର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଦାୟୀ ମନେକରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଛି । ଏହି ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକରେ 'କ' ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ନିଜେ କେତୋଟି 'କ' ବାଛିଛନ୍ତି, ତାହା ଦେଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ (Score) ୦(ଶୂନ୍ୟ)ରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସର୍ବାଧିକ ୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବ । ଆପଣ କୌଣସିଟି 'କ' ବାଛି ନଥିଲେ '୦' (ଶୂନ୍ୟ) ପାଇବେ ଏବଂ ପାଞ୍ଚୋଟି 'କ' ବାଛିଥିଲେ ୫ ପାଇବେ । ଗୋଟିଏ, ଦୁଇଟି, ତିନୋଟି କିମ୍ବା ଚାରୋଟି 'କ' ବାଛିଥିଲେ ସେହି ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ୧, ୨, ୩ କିମ୍ବା ୪ ରହିବ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ଯେତେ କମ୍, ସେତେ ଭଲ । ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ୦ କିମ୍ବା ୧ ହୋଇଥିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ୨ କିମ୍ବା ୩ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟମଧରଣର ମାତ୍ର ୪ କିମ୍ବା ୫ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ବେଶୀ । ଆପଣ ନିଜର ଅସହାୟତାର ହ୍ରାସ ପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ ।

ସେହିପରି ୬ରୁ ୧୦ ନମ୍ବର ଘଟଣା ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀର କାରଣର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର 'କ' ଉତ୍ତରଟି ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ସୂଚାଏ । ସୁତରାଂ ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ଯେତେ କମ ହେବ ସେତେ ଭଲ ।

ଘଟଣା ୧୧ରୁ ୧୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରଣର ବ୍ୟାପକତା (Globality) ସୂଚାଏ । 'କ' ଉତ୍ତରଟି ବ୍ୟାପକତା ସୂଚାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ଯେତେ କମ୍ ସେତେ ଭଲ ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚୋଟି ଘଟଣାର 'କ' ଉତ୍ତର ଆତ୍ମଦୋଷ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଞ୍ଚୋଟି ଘଟଣାର 'କ' ଉତ୍ତର ସ୍ଥାୟୀ କାରଣ ଏବଂ ତୃତୀୟ ପାଞ୍ଚୋଟି ଘଟଣାର 'କ' ଉତ୍ତର ବ୍ୟାପକ କାରଣର ମାତ୍ରା ମାପ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଟି ବିଭାଗରେ ନିମ୍ନଫଳାଙ୍କ (କମ୍‌ମାତ୍ରାର) 'କ' ଉତ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ଦକ୍ଷତାର ସୂଚନା ଦେବାସ୍ଥଳେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ 'କ' ଉତ୍ତର ଅସହାୟତା ଦର୍ଶାଏ ।

■

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ପର୍କରେ

ମାନସିକ ଚାପ ଜୀବନର ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କବଳିତ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱରୂପ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଚାପର ଉତ୍ସସବୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ହୋଇଥାଏ । କୈଶୋର ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ଚାପକ (Stressers) ସକ୍ରିୟ ରହେ ଯୌବନ କାଳରେ ସେ ସେବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ସେହିପରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟର ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱରୂପ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଭିନ୍ନ ହେଉଥିବାରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାର ଆଲୋଚନାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମେ ଜୀବନରେ କେତେକ ସମ୍ବଳ ଓ ସୁବିଧା ଉପଭୋଗ କରୁ । ଏପରି ସମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ିକ ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, ବସ୍ତୁଗତ ସମ୍ପତ୍ତିସବୁ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ କହିଲେ ନିଜର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା, କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ବୁଝାଏ । ପୁଣି ପରିବାରର ସହାଚର୍ଯ୍ୟ, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ଏବଂ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କର ସହାୟତା ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ । କେହି କେହି ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଇଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସକୁ ଆଧାତ୍ମିକ ସମ୍ବଳର ଆଖ୍ୟା ଦିଅନ୍ତି । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଏ ସମସ୍ତ ସମ୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଧାରଣ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର କେତେକ ଆହ୍ୱାନ (Challenges) ବା ଦାବିର (Demands) ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଏ ଦାବିଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ହୋଇପାରେ । ଭୌତିକଦାବିର ଆହ୍ୱାନ କହିଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତଳ, ଅତ୍ୟଧିକ ଉଷ୍ଣତା, ଅମ୍ଳଯାନର ଅଭାବ ବା ସେହିପରି କିଛି ବସ୍ତୁଗତ ଆହ୍ୱାନ ହୋଇପାରେ । କୌଣସି କାମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସାରିବା, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟନେଇ କୌଣସି ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍କାରରେ ଭେଟିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆହ୍ୱାନ । ସେହିପରି ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କର ବିବାହ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଇବା, ପରିବାର ମଧରେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସମୟ ଅସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଅହ୍ୱାନ ।

ମଣିଷର ମନ ତରାଜୁର ଦୁଇପାଖରେ ସମ୍ବଳ ଓ ଦାବିସବୁ ରହିଥାନ୍ତି । ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ବେଶୀହୋଇ ସେ ପଲାଟି ଭାରି ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆରାମ ଅନୁଭବ କରେ । ମାତ୍ର ଏପଟ ପଲାଟିରେ ଦାବିସବୁ ଅଧିକ ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତାର ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ଦାବି (Demand) ମାତ୍ରା ଅଧିକ, ସେ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ମାନସିକ ଚାପ (Stress) ଅନୁଭବ କରେ ।

ମାନସିକ ଚାପ (Stress) ଅଳ୍ପ ସମୟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ଅପସରି ଗଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଝିଅର ବିଭାଘର ଆୟୋଜନ କଥା ଭାବି ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କଲେ । ଏପରି ଏକ ସାମାଜିକ ଦାବି ବା ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସମ୍ବଳ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ବିଚାର କଲେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କଲେ । ମାତ୍ର ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଆସିଲା ଯେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଥିବା ତାଙ୍କର ବହୁ ବନ୍ଧୁ ରହିଛନ୍ତି । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ହୃଦୟବାନ ହୋଇଥିବାରୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଦେବେ । ଏହା ସ୍ମରଣ କରିବାପରେ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କଟିଗଲା ।

ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାର କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଝାଳବୋହିବା, ହତୋତ୍ସାହ ଲାଗିବା, ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ହୋଇଯିବା, ନିଦ ନହେବା କିମ୍ବା ଅତିବେଶୀ ନିଦ ଲାଗିବା, ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା ଏବଂ କଣ୍ଠରୁଦ୍ଧ ହେବା ଭଳି ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety) ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ଓ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଇତ୍ୟାଦି ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ରକ୍ତଚାପ, ଶ୍ୱାସ, ଚର୍ମରୋଗ ଓ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଘା ପରି ଦେହଜ-ମାନସ ରୋଗସବୁ (Psychosomatic) ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣ ସବୁ (Stressors) ତିନି ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇପାରେ । କେତେକ ଚାପକ ବୃହତଧରଣର ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ପରିବେଶରୁ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ଏ ଧରଣର ଚାପକ । ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି, ମହାମାରୀ, ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ, ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ହିଂସା ଏବଂ ବହିଃଶତ୍ରୁର ଆକ୍ରମଣ ଏହାର ଉଦାହରଣ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏକ ବୃହତ୍ତର ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏହା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ଏବଂ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଏହାର ସାମୂହିକ ସମାଧାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଚାପକ ସବୁ (Stressons) ଘଟଣା କୈନ୍ଦ୍ରିକ । ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ, ପରିବାରର କେହି ଅସୁସ୍ଥ ହେବା, ନିଜର ଅସୁସ୍ଥତା, ଅବସରଗ୍ରହଣ, ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି, ଘର ବଦଳ କରିବା ଏବଂ ପୁଅ ବା ଝିଅ ବାହାହୋଇ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଘଟଣା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଘଟଣା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାରଣ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ଚାପକ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣୁ ଚାପକ (Micro stressors) କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକର ଚାପର ମାତ୍ରା କମ୍, କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି (Repeation) ଘଟୁଥିବାରୁ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ କମ୍ ହୋଇନଥାଏ । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ପାରିବାରିକ କଳହ, ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହିତ ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ରନ୍ଧନଗ୍ୟାସ ନମିଳିବା, ଟ୍ରାଫିକ୍ ଗହଳିରେ ଅଟକି ରହିବା, ବିଦ୍ୟୁତ ସରବରାହରେ ଘନଘନ ବିଚ୍ୟୁତି, ମାତ୍ରାଧିକ ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦିର ପୁନରାବୃତ୍ତି ମାନସିକ

ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଜଣାନପଡ଼ିଲେ ମଧ ଏଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାଗତ ପ୍ରଭାବ କୁପରିଣତି ସୃଷ୍ଟିକରିଥାଏ । ବିମାନ ଅବତରଣ କେନ୍ଦ୍ର ପାଖରେ ଘରକରି ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁସମୟ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଶବ୍ଦର ଶରବ୍ୟ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣ ବସତିର ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ତିନିଧରଣର ଚାପକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁସବୁ ଚାପକମାନ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଚାପକ ସବୁ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା କମିଯିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ବିଶେଷତଃ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ହ୍ରାସ ଏବଂ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଅଭାବ ସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁତରାଂ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମୟରେ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ଯେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Direct) ବା ସମସ୍ୟା କୈନ୍ଦ୍ରିକ (Problem focused) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶୈଳୀ । ବ୍ୟକ୍ତି ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ସମସ୍ୟାଟିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ତାହାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଝଗଡ଼ା ହୋଇଥିଲେ ବିରୋଧୀ ପକ୍ଷ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ନିଜେ ସମସ୍ୟାଟିର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସମାଧାନ ବାହାର କରିବା, ଏଶୈଳୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସମୟରେ ଅନୁଭୂତି ଅପ୍ରୀତିକର ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଧୀରେ ଧୀରେ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହୁଏ । ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶୈଳୀର ସୁଫଳ ଶୀଘ୍ର ନମିଳିଲେ ମଧ ପରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶୈଳୀଟି ପରୋକ୍ଷ (Indirect) ବା ଏଡାଇଯିବାର କୌଶଳ (Avoidant form of coping) । ବିପଦଟି ପଡ଼ିନାହିଁ ବୋଲି ନିଜକୁ ନିଜେ କହି ସମସ୍ୟାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା (Denial), ତାସ୍‌ଖେଳ, ଦୂରଦର୍ଶନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାରେ ନିଜକୁ ବୁଡ଼ାଇରଖିବା କିମ୍ବା ଶୋଇ ଶୋଇ ସମୟ କଟାଇବା, ଏଧରଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ପ୍ରଣାଳୀରେ ସାମୟିକ ଭାବରେ ମାନସିକ ଚାପ ଏଡାଇଯିବା ସମ୍ଭବପର ହେଉଥିଲେ ମଧ ପରେ ପରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କବଳିତ କରେ ।

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେତୋଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଆରମ୍ଭରୁ କଷ୍ଟକର ମନେହେଉଥିଲେ ମଧ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Direct) ବା ସମସ୍ୟାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ମାନସିକ ଚାପର କାରଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ତାହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ, ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ନୀତି ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ନିଜର ସମ୍ବଳ (ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ) ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ଉଚିତ। ବିଶେଷତଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ (ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ)ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। ପାରିବାରିକ ସୁସମ୍ପର୍କ, ଅତୀତର ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମିତ୍ରଭାବ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ବହୁଳତା ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳକୁ ବୃଦ୍ଧିକରେ। ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି।

ତୃତୀୟତଃ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ଲାନ୍ତିହରଣର ଅନ୍ୟସବୁ ସାଧନ ଏବଂ ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ସାଧନା ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଥିବାରୁ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା ବିଷୟରେ ବିଶେଷକିଛି କହିବାର ନାହିଁ। ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହା କେବଳ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବ ନାହିଁ, ଏହା ମାନସିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ କର୍ମଚଞ୍ଚଳତାର ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇବ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ

୧- ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ସାମାଜିକ ଆହ୍ୱାନ ବା ଦାବିର (Demands) ପରିମାଣ ବେଶୀ ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ।

୨- ଚାପକ ସବୁ ବୃହତ ଧରଣର ଘଟଣା କିମ୍ବା ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଟର ପୁନଃ ପୁନଃ ବିରକ୍ତିକର ଅନୁଭବ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଘଟଣା ହୋଇପାରେ।

୩- ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମୟରେ ପରୋକ୍ଷ (Indirect) କିମ୍ବା ଏଡାଇଯିବା (Avoidant) ପଦ୍ଧତି ବଦଳରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Direct) ବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ।

୪- ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣର ହୋଇଥିବାରୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ଓ ଆତ୍ମୀୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ପରି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ।

୫- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ଲାନ୍ତିହରଣର ଉଦ୍ୟମ, ଅବସର ବିନୋଦନ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଯୋଗସାଧନା ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ମାନସିକ ଚାପକୁ ସଫଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

■

ବିଜ୍ଞତାର ରୂପରେଖ : ବୟସ୍କ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଭୂମିକା

ବୟସ ଓ ବିଜ୍ଞତାର (Wisdom) ସମ୍ପର୍କ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଆଧାରିତ କି ତଥ୍ୟସମର୍ଥିତ, ତାହା ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିପକ୍ୱତା ଏକରକମର ବିଜ୍ଞତା ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ଦୁଇଟିର ସମ୍ବନ୍ଧ କେତେ ପରିମାଣରେ ଗବେଷଣା-ସମର୍ଥିତ ତାହା ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବିଜ୍ଞତାରେ ବୟସ, ବାକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବୁଦ୍ଧମତାର କି ଭୂମିକା ରହିଛି, ସେ ବିଷୟରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏପରି ଅନୁଶୀଳନ ପୂର୍ବରୁ ବିଜ୍ଞତା କହିଲେ କଣ ବୁଝାଯାଏ ଏବଂ ବିଜ୍ଞଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ କିପରି, ସେ ବିଷୟରେ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଜ୍ଞତା (Wisdom) ଏବଂ ଜ୍ଞାନ (Knowledge) ଏକାକଥା ନୁହେଁ । ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରି ଏବଂ ନିଜର ପରିବେଶକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ କିଛି ସୂଚନା ଏବଂ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ତଥ୍ୟ (Information) ଆହରଣ କରିପାରେ । ତାହାର ଜ୍ଞାନର ପରିସର ଧୀରେ ଧୀରେ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏଥିରେ ପରିପକ୍ୱତା (maturity) ନଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ବିଜ୍ଞତା କୁହାଯିବ ନାହିଁ ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ବିଜ୍ଞତାର ପାଞ୍ଚୋଟି ଉପାଦାନ ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଜ୍ଞାନ କେବଳ ଲୋକ ମୁଖର କଥାରେ ବିଶ୍ୱାସ ନକରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ପ୍ରମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଜ୍ଞାନରାଜିର ସଂଗ୍ରହ ବିଜ୍ଞତାର ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନ । ଏପରି ଜ୍ଞାନ ପ୍ରମାଣସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଘନଘନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇନଥାଏ । ବିଜ୍ଞତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ପଦ୍ଧତିଭିତ୍ତିକ ଜ୍ଞାନ (Procedural knowldege) । ଅନେକ ସମୟରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା ଉପରେ ଆଧାରିତ କଥା ବା ସ୍ମୃତିକୁ ଆମେ ଜ୍ଞାନ ଆଖ୍ୟାଦେଇଥାଉ । କେଉଁ ପ୍ରକାର ଗାଡ଼ି କେଉଁଠାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି ତାହାର ସୂଚନାକୁ ମଧ ଜ୍ଞାନ ଆଖ୍ୟାଦେଉ । ପ୍ରକୃତରେ ଏପରି ସବୁ ସ୍ମୃତି ଓ ଧାରଣା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର କମ୍ପ୍ୟୁଟରଟି କିପରି କାମରେ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ, ଗାଡ଼ି କିପରି ଚଳାଇବାକୁ ହେବ, ଏବଂ ମେସିନ୍ କିପରି ଚଳାଇବାକୁ ହେବ ଏପରି ପଦ୍ଧତିଗତ ଜ୍ଞାନ (Procedural Knowldege) ବିଜ୍ଞତାର ଉପାଦାନ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଏପରି ପଦ୍ଧତିଗତ ଜ୍ଞାନ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଜ୍ଞତାର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଆପେକ୍ଷିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ବିଜ୍ଞଲୋକମାନେ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ସଦାଚାର, ସତ୍ୟାନୁରାଗ, ଶାନ୍ତିପ୍ରିୟତା, ପ୍ରେମଭାବ ଏବଂ ଅହିଂସା ଆଚରଣରେ ଏମାନଙ୍କର ଆସ୍ଥା ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ, ତାହାର ମଧ ବ୍ୟବହାରିକ ଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ । ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ପରିବେଶକୁ ବିଚାରନକରି ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିନଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସତ୍ୟାନୁରାଗ ପ୍ରତି ବିଜ୍ଞଲୋକଙ୍କର ଆସ୍ଥା ଥିଲେ ମଧ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସତ୍ୟପ୍ରକାଶ କେତେ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳକର ହେଉଛି, ତାହା ବିଚାରକରି ସତ୍ୟବାଦିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ସେହିପରି ବିଜ୍ଞତାର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ପ୍ରତି ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି । ଏହା ସତ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର ଓ ଯୌବନର ସୋପାନ ଦେଇ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚେ । ପ୍ରତିଟି ସୋପାନର ନିଜସ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । ପୁଣି ପ୍ରତି ସୋପାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭୀପ୍ସା, ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଓ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସାମର୍ଥ୍ୟର ଧାରା ମଧ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନତା ହେଉଛି ବିଜ୍ଞତାର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନ ।

ବିଜ୍ଞତାର ପଞ୍ଚମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ପରିବେଶରେ ସକ୍ରିୟଥିବା ଅନିଶ୍ଚିତତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଯଥାଯଥ ପରିଚାଳନା କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ଦକ୍ଷ ଏବଂ ଯତ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ମଧ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସଦାସର୍ବଦା ବ୍ୟକ୍ତି ସାଫଲ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିବେଶରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ରହିବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ପରିବେଶର ସବୁ ଜିନିଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ନୁହେଁ, ଏହା ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଏପରି ଅନିଶ୍ଚିତତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚାଳନା ମଧ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୋଟ୍ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧରଣର ଜ୍ଞାନ ଓ ସେପରି ଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଉପଯୋଗ, ବିଜ୍ଞତାର ମୁଖ୍ୟ ନିଦର୍ଶନ । ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଏପରି ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ଆବେଗର ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାର ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ବିଜ୍ଞତା ଓ ପରିପକ୍ୱତାର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚକ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତିଲାଭ କରିଛି ।

ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଉପର ଆଲୋଚିତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଜ୍ଞତାର ସୂଚକ ହେଲେ ମଧ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ବିଜ୍ଞପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ କେଉଁ କେଉଁ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି, ତାହା ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ହୋଇପାରେ । ସେ ବିଷୟରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ମଧ କରାଯାଇଛି । କିଶୋର କିଶୋରୀ, ଯୁବକଯୁବତୀ ଏବଂ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନପଚାରି

ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏ ତିନୋଟି ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣରେ ମତାନ୍ତର ତୁଳନାରେ ସହମତିର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ଉପରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିବା ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଟି ଗୋଷ୍ଠୀ ସମର୍ଥନ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ଚିହ୍ନ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ସମୟରେ ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ସବୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ମତ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଭୀର ବିଶେଷଜ୍ଞାନ (Specialized Knowledge), ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଜ୍ଞାନ, ସହନଶୀଳତା, ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, ସମାନାନୁଭୂତି (Empathy), ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ନିଜର ସବଳତା ଦୁର୍ବଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା, ନିଷ୍ପତ୍ତିନେବାର ଦକ୍ଷତା ଓ ବିଚାରଶୀଳତା ପରି ଗୁଣମାନ ବିଜ୍ଞତାର ନିଦର୍ଶନ । ତେବେ ବିଜ୍ଞତାର ସ୍ୱରୂପ ବିଚାର କଲାବେଳେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ଯୁବକଯୁବତୀମାନେ ଜ୍ଞାନଗତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ସ୍ଥଳେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଗୁଣଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ।

ବିଜ୍ଞତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ବୟସ ଓ ବିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟରେ କି ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବିଜ୍ଞତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସର ଭୂମିକା ରହିଛି ସତ ମାତ୍ର ବୟସବୃଦ୍ଧି ଯେ ବିଜ୍ଞତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିବ, ଏଥିରେ ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋର ଇତ୍ୟାଦି ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଟି ସ୍ତରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନସମ୍ବଳ ଆହରଣ କରେ । ପ୍ରତିଟି ସୋପାନରେ ଆହରଣ କରାଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୟସ ଏକ ଅନୁକୂଳ ଭୂମିକା ନିଏ ।

ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସତ୍ତ୍ୱେ ବେଶ୍ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିଣତ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ବିଜ୍ଞତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇନଥାନ୍ତି ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଚ୍ଚ ବୟସରେ ବିଜ୍ଞତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତିର ପରିମାଣ କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତିର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ସମ୍ଭବତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସୁତରାଂ ବୟସ ଓ ବିଜ୍ଞତା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ବୟସରେ ବିଜ୍ଞତା ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ହୋଇନପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବିଜ୍ଞତାର ସମ୍ପର୍କ ଅତିଦୃଢ଼ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ବିଜ୍ଞବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ପନ୍ନ । ପରିବେଶରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଘଟଣାସବୁ ଅନ୍ତତଃ କିଛିମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ, ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କର ରହିଥାଏ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଉନ୍ମୁକ୍ତମନା । ଉନ୍ମୁକ୍ତମନ (Open Mind) ନେଇ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ବସ୍ତୁ ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଦ୍ୱିଧା ନଥାଏ । ଏମାନେ ନୂତନତ୍ୱକୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତି ଏବଂ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ମନୋଭାବରେ କଠିନତା (Rigidity) ଅପେକ୍ଷା ନମନୀୟତା (Flexibility) ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ବିଶେଷତଃ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଏମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସମ୍ପର୍କ-କୌଶଳ (Relationship skills) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର କୁଶଳତା ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ନିପୁଣତା ଏମାନଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏସବୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଜ୍ଞତାରାଜ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣସବୁର ଅବଦାନ ବେଶୀବୋଲି କୁହାଯିବନାହିଁ ।

ବିଜ୍ଞତା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଆଉ ଗୋଟିଏ କୌତୁହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । ବୟସ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ମଧ୍ୟ ବିଜ୍ଞତା ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ମାତ୍ର ଏହାର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (Inteligence)ର କଥା କହିବା ସମୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବୁଦ୍ଧମତାର ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ତରଳ ବୁଦ୍ଧି (Fluid Intelligence) । ଏହା ବହୁମାତ୍ରାରେ ସ୍କୁଲ କଲେଜର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ଓ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହା ବଢ଼େ, ମାତ୍ର ତିରିଶ ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏହା କିଛିବର୍ଷ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହି ପୁନଶ୍ଚ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ସୁତରାଂ ଏପରି ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ବିଜ୍ଞତାର ପ୍ରାୟ ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ସ୍ଫଟିକ ବୁଦ୍ଧି (Crystalized Intelligence) । ଏହା ସ୍କୁଲ, କଲେଜର ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ଏହା ପରିପକ୍ୱତାର ନିଦର୍ଶନ । ଯୌବନପରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସ୍ଫଟିକ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼େ ଏବଂ ଏହା ବିଜ୍ଞତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟକରେ । ସୁତରାଂ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ବିଜ୍ଞତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରୁଥିବାରୁ ବିଜ୍ଞତା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତା ସମ୍ବନ୍ଧହୀନ ବୋଲି କୁହାଯିବନାହିଁ । ବିଜ୍ଞତା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସମ୍ପର୍କକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିମ୍ନମତେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।



ବିଜ୍ଞତା, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ

ଆପଣ ବିଜ୍ଞ କି ?

୧- ଜୀବନର ସଂକଟ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କର ଉପଦେଶ ନିଅନ୍ତି କି ?

୨- ଆପଣ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଚିନ୍ତାକରି ନିଜସ୍ୱ ମତାମତ ଗଠନ କରନ୍ତି କି ?

୩- ଜୀବନ ପ୍ରବାହ (ଶୈଶବରୁ ବାଲ୍ୟ, ବାଲ୍ୟରୁ କୈଶୋର) ଦେଇ ଗତି କରିବା ସମୟରେ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

୪- ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ଓ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିଣତି ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ଜ୍ଞାନଅଛି ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

୫- ଆପଣଙ୍କ ଜ୍ଞାନ କେତେ ସୀମିତ, ଏ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଅଛି କି ?

୬- ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଜୀବନର କେଉଁସବୁ କ୍ଷେତ୍ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତାହା ଜାଣିପାରନ୍ତି କି ?

୭- ଆପଣ ଅନ୍ୟର କଥା ମନଦେଇ ଶୁଣିପାରନ୍ତି କି ?

୮- ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ କିମ୍ବା ସୁଖର କାହାଣୀ ଶୁଣିଲା ବେଳେ ଅନୁରୂପ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି କି ?

୯- ବୃହତ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଜିନିଷସବୁ ଆପଣ ଦେଖନ୍ତି କି ?

୧୦- କେତେବେଳେ ଅନ୍ୟକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯିବ ଏବଂ କେତେବେଳେ ନଦିଆଯିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଅଛିକି ?

୧୧- ନିଷ୍ପତ୍ତିନେବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ରୂପେ ଚିନ୍ତାକରି ପାରନ୍ତି କି ?

୧୨- ଅନ୍ୟର ସବଳତା ଦୁର୍ବଳତା ବୁଝିପାରନ୍ତି କି ?

୧୩- ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପାଢ଼ିର (Generation) ଲୋକମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସବୁ ଭିନ୍ନ, ଏହା ଆପଣ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି କି ?

୧୪- ଆପଣ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଛନ୍ତି କି ?

୧୫- ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଅଛି କି ?

୧୬- ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ (ଶୈଶବ, ବାଲ୍ୟ, କୈଶୋର ଓ ଯୌବନ ଇତ୍ୟାଦି) ଯେଉଁ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ଏବଂ ପୂର୍ବ ସୋପାନର ଅନୁଭବ ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି, ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତିକି ?

୧୭- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ଉନ୍ମେଷ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

୧୮- ଆପଣ ନିଜର ସଫଳତା ବିଫଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କି ?

୧୯- ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ କି ?

୨୦- ନିଜେ କୌଣସି ଭୁଲ କଲେ, ଆପଣ ଏହି ଅନୁଭୂତିଟିରୁ କିଛି ଶିଖନ୍ତି କି ?

୨୧- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ ଦେଇ ଗତିକଲାବେଳେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ଏହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

୨୨- ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ପରିପକ୍ୱ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି କି ?

୨୩- ଜୀବନର ବିବିଧତା ଓ ଜଟିଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ସଚେତନ କି ?

୨୪- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜିପାରେ, ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ସଚେତନ କି ?

୨୫- ଆପଣ ସହନଶୀଳ କି ?

୨୬- ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କୌଣସି କଷ୍ଟକର ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ ଆପଣ ତାକୁ ସମ୍ଭାଳିନେଇ ପାରିବେ କି ?

୨୭- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆବେଗ, ଅନୁଭୂତି ଓ ମିଜାସ ଚିହ୍ନିବାରେ ଆପଣ ଦକ୍ଷକି ?

୨୮- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଆପଣ ବୁଝିପାରନ୍ତି କି ?

୨୯- ପରିସ୍ଥିତିର ଅନିଶ୍ଚିତତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆପଣ ଜୀବନର ନିଷ୍ପତ୍ତି ସବୁ ଭଲରୂପେ ନେଇପାରନ୍ତି କି ?

୩୦- ଆପଣ ନିଜକୁ ଜଣେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ବିଚାର କରନ୍ତି କି ?

ଉପରେ ପଚରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ହଁ କିମ୍ବା ନାହିଁ ତାହା ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ । ୨,୪,୭,୯,୧୪,୧୭,୨୦,୨୩,୨୫,୨୯ ଓ ୩୦ ନମ୍ବର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନାହିଁ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟନମ୍ବରର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ହଁ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇଟିକୁ ମିଶାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ୦ (ଶୂନ୍ୟ)ରୁ ୩୦ମଧ୍ୟରେ ରହିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ୧୦ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ କମ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ବିଜ୍ଞତା ଖୁବ୍ କମ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ୧୧ରୁ ୨୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିଲେ, ଏହା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ୨୧ରୁ ୨୫ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ, ଆପଣଙ୍କ ବିଜ୍ଞତା ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ୨୬ରୁ ୩୦ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ, ଆପଣ ବିଜ୍ଞ ଓ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ ।

■

ସାମାଜିକତା ଓ ସୁଖାନୁଭୂତି

ଜୀବନରେ ସୁଖାନୁଭୂତି ସମସ୍ତେ କାମନା କରନ୍ତି । ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ସୁଖଲାଭ କରିବାର ବ୍ୟାକୁଳତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଧୀର କରେ । ସୁଖାନୁଭୂତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତଥାପି ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ସୁଖାନୁଭୂତିର କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ବୟସ ଓ ସୁଖାନୁଭୂତିର ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଗବେଷଣା କରିବା ପାଇଁ ଭାରତରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇନାହିଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶ ବିଶେଷତଃ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏ ଧରଣର ଗବେଷଣାରୁ କେତୋଟି ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ସେଠାରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେ ଦେଶରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସୁଖାନୁଭୂତି (Happiness) ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ । ଅବଶ୍ୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବେଶ୍ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସବୁପ୍ରକାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସୁଖାନୁଭୂତିର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସୁଖାନୁଭୂତି ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ସୁଖାନୁଭୂତିର ବୃଦ୍ଧି ନପାଇ କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ନପାଇ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଅଟକି ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ ବୟସ ସୀମା ୬୫ବର୍ଷ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ସୁଖାନୁଭୂତିର ସର୍ବୋଚ୍ଚସ୍ତର ୬୦ବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ହୋଇପାରେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇ ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଉଛି ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେଉଁ ଉପାଦାନଟି ଜୀବନର ଏପରି ସାମଗ୍ରିକ ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ଅତୁଟ ରଖେ ? ଅନେକ ଦେଶରେ କରାଯାଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକତା ଗୁଣ (Sociability or Extroversion) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ସାମାଜିକତା ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ

ଲୋକାଭିମୁଖୀ (People-Oriented)। ସମ୍ପର୍କର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନେ ସୁଦକ୍ଷ ବିଜ୍ଞାଣୀ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସାମାଜିକତା (Sociability) ର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଥିବାରୁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେତୋଟି ଉପାଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଦେବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ । ସାମାଜିକତାର ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଆନ୍ତରିକତା । ପ୍ରଥମ ସାକ୍ଷାତରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆଦର କରିବା, ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା, ସଖ୍ୟଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ତରଂଗତା ରକ୍ଷା କରିବାର ସ୍ୱଭାବ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିସ୍ଫୁଟ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମୁହଁରେ ସ୍ମିତହସ ବଜାୟ ରଖିବା, ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଆରମ୍ଭ କରିବା, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିହେବା ଏବଂ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଗୁଣମାନ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସଙ୍ଗସୁଖ । ଲୋକଗହଳି ଭଲ ପାଇବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା, ନିର୍ଜନତାକୁ ନାପସନ୍ଦ କରିବା, ଜନସମାବେଶ ପସନ୍ଦ କରିବା ଏବଂ ବହୁତ ଲୋକ ଏକାଠି ହୋଇଥିବା ଉତ୍ସବସବୁର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ।

ସାମାଜିକତାର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ନେତୃତ୍ୱ ଭାବ । କାମ କରୁଥିବା ଦଳରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା, ଦଳର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଆଗୁଆଭାବ ଦେଖାଇବା, ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳି ନେବା ଏବଂ ଏକାଠି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ନିଜେ କଥାକହିବାର ସ୍ୱଭାବ ସବୁ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକତାର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସକ୍ରିୟତା । ତତ୍ପରତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା, ଜୋର୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ କାମ କରିବା, କାମ କରିବା ସମୟରେ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ଅନୁଭବ ନକରିବା, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସତେଜତାର ଅନୁଭବ କରିବା, କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା ଦର୍ଶାଇବା ଏବଂ କ୍ଷିପ୍ରବେଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକତାର ପଞ୍ଚମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ନୂଆ ନୂଆ ଅନୁଭବ ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ନୂତନ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳତା, ନୂଆ ନୂଆ ସ୍ଥାନସବୁକୁ ବୁଲିଯିବାର ଇଚ୍ଛା, ଭୟଜଗାଉଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସବୁ ଏଡାଇ ନଯିବା, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗସବୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବା, ଏବଂ ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତାମୂଳ ଖେଳସବୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଗୁଣସବୁ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିସ୍ଫୁଟ ।

ସାମାଜିକତାର ଷଷ୍ଠ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗ (Positive emoton) । ମନ ଅତିବେଶୀ ଖୁସିଥିବାବେଳେ ଆନନ୍ଦରେ ଡେଇଁପଡ଼ିବା, ସମୟ ସମୟରେ

ଆନନ୍ଦରେ ବିହ୍ୱଳ ହୋଇପଡ଼ିବା, ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟାଇବା, ଅନ୍ୟପାଖରେ ମନର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମନକୁ ଭାରୀ ନକରି ହାଲୁକା ରଖିବା ଏବଂ ସହଜରେ ହସିପାରିବାର ପ୍ରକୃତି ସାମାଜିକତାର ସୂଚକ ।

ମୋଟଉପରେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ସାମାଜିକତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜର ସୁଖାନୁଭୂତି ଅତୁଟ ରଖନ୍ତି । ଏପରିକି ଅନେକ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏପରି ଲୋକମାନେ ନିଜର ସାମାଜିକ ଗୁଣ ଯୋଗୁ ବହୁ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିପାରନ୍ତି । ଏଦୃଷ୍ଟିରୁ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ଗୁଣରାଜିର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେବ । ଏପରି ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସୁଖାନୁଭୂତିର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରିହେବ ।

ଆପଣଙ୍କର କେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ସାମାଜିକତା ରହିଛି

ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ବାକ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତିଟି ବାକ୍ୟ ଭଲରୂପେ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଆପଣ ଏକମତ ହୋଇଥିଲେ "ହଁ" ଏବଂ ଅମତ ହୋଇଥିଲେ "ନା" ର ଉତ୍ତରଟି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

୧- ଆପଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିବା ମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଦର କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିନ୍ତି କି ?

୨- ଆପଣ ଲୋକଗହଳିରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତି କି ?

୩- ଆପଣ ଲୋକଦେଖି ଅନୁରୂପ କାରବାର କରିପାରନ୍ତି କି ?

୪- ଆପଣ କାମକଲାବେଳେ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥଭାବେ କାମକରନ୍ତି କି ?

୫- ଆପଣଙ୍କ ନୂତନ ଅନୁଭବପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ହୁଅନ୍ତି କି ?

୬- ଆପଣଙ୍କର କେବେ କେବେ ଖୁସିରେ ଡେଇଁବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ କି ?

୭- ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାପରେ ଆପଣ ବିରକ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

୮- ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସବୁବେଳେ ଲୋକରୁହନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣ ଚାହାନ୍ତି କି ?

୯- ଆପଣଙ୍କ କଥା ଅନ୍ୟମାନେ ମାନୁନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଆପଣଙ୍କର ମନେହୁଏ କି ?

୧୦- ଆପଣ ଜୋର୍ ଜୋରରେ କାମ କରିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି କି ?

୧୧- ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ବିହ୍ୱଳିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ତାହା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି କି ?

୧୨- ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥି ଭଲ ପାଆନ୍ତି କି ?

୧୩- ଆପଣଙ୍କ ଦଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଲୋକେ ନେତା ଭାବନ୍ତି କି ?

୧୪- ଆପଣ ଧୀରେଧୀରେ କାମକରବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତ କ ?

୧୫- ମଜା ପାଇବାକୁ ଆପଣ କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି କି ?

୧୬- ଆପଣ ହସହସ ମୁଖରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କି ?

୧୭- ଆପଣଙ୍କୁ ଲୋକେ ଖୁବ୍ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଲୋକ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି କି ?

୧୮- ଆପଣ ଏକୁଟିଆ ରହୁଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଲୋଡ଼ନ୍ତି କି ?

୧୯- ସଭାସମିତିରେ ଆପଣ ନିଜେ ନକହି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତି କି ?

୨୦- ଡରଜନ୍ମାଉଥିବା ଛବି ବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ନାପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କି ?

୨୧- ଖୁସିରେ ଆପଣ କେତେବେଳେ ମଜ୍‌ଗୁଲ ହୋଇଉଠନ୍ତି କି ?

୨୨- ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରି ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି କି ?

୨୩- ଏକୁଟିଆ କାମ କରିବାକୁ ଆପଣ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କି ?

୨୪- କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ଲୋକେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି କି ?

୨୫- ଲୋକମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ କି ?

୨୬- ଆପଣ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମେଳରେ ସହଜ (easy-going) ରଖନ୍ତି କି ?

୨୭- ଆପଣ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି କି ?

୨୮- ଲୋକଗହଳି ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ଛୁଟି କଟାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ କି ?

୨୯- ନେତା ହେବା ଅପେକ୍ଷା ଆପଣ ନିଜ ବାଟରେ ଚାଲିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି କି ?

୩୦- ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଚଞ୍ଚଳ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?

୩୧- ଆପଣ ଅଧକାଂଶ ସମୟରେ ହସହସ ମୁହଁରେ ରୁହନ୍ତି କି ?

୩୨- ଆପଣ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁବ୍ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି କି ?

୩୩- ଗହଳି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ବିରକ୍ତି ଜନ୍ମାଏ କି ?

୩୪- ଦଳରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କଥାକହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?

୩୫- ଆପଣ କାମକଲାବେଳେ ତତ୍ପରତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

୩୬- ଆପଣଙ୍କୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ରଙ୍ଗ ଖରାପ ଲାଗେ କି ?

୩୭- ଆପଣଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଆପଣଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଅଛି କି ?

୩୮ - ଜନସମାବେଶ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗେ କି ?

୩୯ - ଆପଣ ନିଜକୁ ସକ୍ରିୟ ଭାବନ୍ତି କି ?

୪୦ - ଆପଣ ସହଜରେ ହସିପାରନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଶ୍ନପାଇଁ "ହଁ" କିମ୍ବା "ନାହିଁ" ଲେଖି ରଖିଥିବେ । ୨, ୪, ୭, ୯, ୧୪, ୧୯, ୨୦, ୨୩, ୨୫, ୨୯, ୩୦ ଓ ୩୭ ନମ୍ବର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନାହିଁ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ହଁ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଦୁଇଟି ସୂତ୍ରରୁ ମିଳିଥିବା ଆପଣଙ୍କ ନମ୍ବର ଯୋଗ କଲେ ଏହା ୦ ରୁ ୪୦ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କର ସାମାଜିକତାର ମାତ୍ରା ।

ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ୧୦ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକତା ଖୁବ୍ କମ୍ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ଏହା ଅସ୍ୱଭାବୀ । ନିଜର ସାମାଜିକତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାପାଇଁ ଆପଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଫଳ ୧୧ରୁ ୨୦ ହୋଇଥିଲେ ଏହା କମ୍ ବୋଲି ଧରାଯିବ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଚେଷ୍ଟାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ୨୧ ରୁ ୩୦ ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ଚଳନୀୟ । ତଥାପି ଏହାର ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ୩୧ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ରହିଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକତା ସନ୍ତୋଷଜନକ ବିଚାର କରାଯିବ । ଏହାକୁ ଅତୁଟ ରଖିବାକୁ ଆପଣ ଯତ୍ନ କରବା ବିଜ୍ଞତା ହେବ ।

■

ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ବହୁଦିନଧରି ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ ହୋଇଛି । ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସହିତ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରାର୍ଥନା, ରୀତିନୀତି ଓ ମନ୍ଦିର ଗମନ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁଶୀଳନ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ ।

ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସର ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପ ରହିଛି-ବାହ୍ୟିକ ଓ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ । ମନ୍ଦିର, ଗୀର୍ଜା, ମସଜିଦ୍ ବା ଗୁରୁଦ୍ୱାର ପରି ଧର୍ମପୀଠକୁ ଯିବାପରି ବାହ୍ୟିକ ବ୍ୟବହାର ଏକ ସ୍ଥୂଳସୂଚକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଧର୍ମନୀତିରେ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚାର ବିଚାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସୂଚକ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କର ଧର୍ମପୀଠକୁ ଯିବା ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ପ୍ରମାଣିକ ସୂଚନା ରହିଛି, ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମାନଭାବରେ ସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ଗୀର୍ଜାକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯାଉଥିବାର ଯେଉଁ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି, ସେଥିରେ ମତାନୈକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହନ୍ତି ଯେ ୧୮ବର୍ଷରୁ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଗୀର୍ଜାକୁ ନିୟମିତ ଯିବାର ଅଭ୍ୟାସଟି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପ୍ରାୟ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ହୁଏ । ତାହାପରେ ଏହା ସାମାନ୍ୟ କମିଯାଇ ଅତିବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ରହେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅଧିକ ହେଲାପରେ ଏହା କମେ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏପରି ପରମ୍ପରାଗତ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନ ନେଇ ଏକ ସ୍ଥିରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରାକ୍ ଯୌବନରେ ଗୀର୍ଜାଯିବାର ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତାହା ପ୍ରାୟ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । କେବଳ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଅଧିକ ହେଲେ ଏହା କମିପାରେ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଆଉ କେତେକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ପରିବାରର ସ୍ୱରପକୁ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧରକର ଭୂମିକା ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ପିଲାଟି ଗୀର୍ଜାଯିବାର ବୟସ ହୋଇଗଲେ ବାପମାଙ୍କର ଗୀର୍ଜାଯିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହା ବଢ଼ିବଢ଼ି ଚାଲେ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ହୋଇ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଗଲେ ଅଭ୍ୟାସ କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଅଧିକ ହେବାପରେ ଏହା ବନ୍ଦହୁଏ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ମତରେ ଯୌବନର ଶେଷ କାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେଉଥିବାରୁ ଗୀର୍ଜା ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଶରୀର ଅକ୍ଷମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଚାଲୁ ରହେ ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ଧର୍ମପୀଠକୁ ଯିବା ଏବଂ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗୀର୍ଜାକୁ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟକୌଶଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସକରାତ୍ମକ । ଭାରତରେ ଗବେଷଣାର ପରିମାଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନହେଲେ ମଧ ମନ୍ଦିରକୁ ଯିବା ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ରୀତିନୀତି ପାଳନ ମଧରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷତଃ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ କରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥାଏ ।

ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସର ଭୂମିକାକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଛି । ବୟସର ବୃଦ୍ଧିସହିତ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଅବଶ୍ୟ ପୂର୍ବପୀଢ଼ିର ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନବପୀଢ଼ିର ଲୋକମାନଙ୍କର ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ କମୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶ୍ୱରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ଘଟଣାସବୁର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ସମୟରେ ନିଜର ଈଶ୍ୱର ବଶ୍ୱାସକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ପ୍ରୟୋଗ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅମରତ୍ୱରେ ବିଶ୍ୱାସ ଏକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉପାଦାନ । ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଜଗତରେ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଅଛି ବହୁତ ଜୀବନର ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ବିଷୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳସ୍ଥିତି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ଥିତିର ପାର୍ଥକ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମାର ଭିନ୍ନତା ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ସ୍ପିରିଟ ବା ଆତ୍ମାର ଯାତ୍ରା ଚିରନ୍ତନ-ଏପରି ଭାବନାର ବିଶ୍ୱାସ ରଖନ୍ତି । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ମରଣାନ୍ତକ ଅବସ୍ଥା ଓ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନେବାରେ ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ହୁଏନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁକାଳୀନ ସ୍ଥିରତା ଲାଭକରନ୍ତି । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅନୁଶୀଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାହ୍ୟଧାର୍ମିକତା (External Religiosity) ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତା (Internal Religiosity) ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ପରିକଳ୍ପନା ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ଧର୍ମପୀଠକୁ ଯିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ରୀତିନୀତି (Rituals) ପାଳନ କରିବାର ବାହ୍ୟ ଧାର୍ମିକତା ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କକୁ ଅନେକ ଗବେଷକ ସ୍ୱୀକାର କଲେମଧ କିଛି ପରିମାଣରେ ବିରୁଦ୍ଧମତ ରହିଛି । ମାତ୍ର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତା ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କକୁ ବହୁଳଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଛି । ପଠନ, ସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା (Coping) ଏବଂ ଜୀବନ ସନ୍ତୋଷ (Life-Satisfaction) ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବାର ବହୁ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତାକୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକତା (Spirituality) ଆଖ୍ୟା

ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ସନ୍ତୋଷ ମଧ୍ୟରେ ସକରାତ୍ମକ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତା (କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା) କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଜୀବନ ସନ୍ତୋଷର ସହାୟକ ହୁଏ, ତାହର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମତଃ ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧର୍ମଭାବନା ସହିତ ଆତ୍ମା ଓ ଅମରତ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ମୃତ୍ୟୁରଭୟ ଓ ଭାବନାର ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ଦେହ-ଚେତନାରୁ ମୁକ୍ତକରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଚେତନାକୁ ନେଇଯାଏ । ଫଳରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତଙ୍କିତ କରି ନଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଓ ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ଉପସ୍ଥିତ ସମୟକୁ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିବାର ମାନସିକତା ଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟର୍ଥତା ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନର ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେ ବେଶୀ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରେ । ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ତାକୁ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ।

ତୃତୀୟରେ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ପ୍ରରୋଚିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମୟର ମଧ୍ୟ ସଦୁପଯୋଗ ହୁଏ । ସେ ନିଜକୁ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ କରିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ସେ ସମାଜସେବା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଏ । ଦୁଃସ୍ଥ ଓ ଅସହାୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେବାକରି ସେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରୁଛି, ଏପରି ଭାବନା ତାକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ଓ ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥାଏ । ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଓ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ସେ ଏସବୁ ଉତ୍ସବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମାନସିକ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ସମଭାବାପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଦେଖାସାକ୍ଷାତ ହୁଏ ଏବଂ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଘଟେ । ଗତାନୁଗତିକ ଜୀବନରେ ଏକସ୍ୱରୀ ଅନୁଭବରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ସେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ବିଶେଷତଃ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ନିଃସଙ୍ଗତା କାଟିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅପୂର୍ବ ମାଧ୍ୟମ ।

ସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ପୁର୍ନବିଚାର ପାଇଁ

୧- ଧର୍ମପୀଠକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯିବାପରି ବାହ୍ୟିକ ଧାର୍ମିକତା (External Religiousity) ସହିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ସପକ୍ଷରେ ପ୍ରମାଣ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିମାତ୍ରାରେ ବିରୁଦ୍ଧ ମତ ରହିଛି ।

୨ -	ଈଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାସ ପରି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତା (Internal Religiousity) ଜୀବନ ସନ୍ତୋଷର (Life-Satisfaction) ସମ୍ବନ୍ଧ ବହୁଳଭାବରେ ଗବେଷଣା-ସମର୍ଥିତ ।
୩-	ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଧର୍ମୀୟ ଭାବନା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମନ୍ୱୟ (Pensonal Adjustment) ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରମାଣ ରହିଛି ।
୪ -	ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାର୍ମିକତା ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଓ ଭାବନା ଦୂର କରେ । ଜୀବନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଧାରଣା ଜନ୍ମାଏ । ସମୟ ମୂଲ୍ୟବାନ ଭାବରେ କଟିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଦିଏ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକାକୀତ୍ୱ ଦୂର କରେ ।

■

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ

ଆମ ଜୀବନରେ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଯାଉଛି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ପୃହଣୀୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଦୌ ସ୍ପୃହଣୀୟ ନୁହେଁ । ପୁଣି ସ୍ପୃହଣୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବାରେ ଏବଂ ଅସ୍ପୃହଣୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁ ଏଡାଇବାରେ ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି କି ନାହିଁ, ଏ ଧରଣର ବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମନେହୁଏ ଅନେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ (Perception of control) କୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ଜୀବନରେ ଓ ବାହ୍ୟଜଗତରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଭଲ ଘଟଣାସବୁ ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରିୟାକଳାପ ରହିଛି, ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସର ଗୋଟିଏ ଦିଗ । ସେହିପରି ଅଘଟଣ ସବୁକୁ ଏଡାଇବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରହିଛି, ତାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ।

ମନୁଷ୍ୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ, ତାହାର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେତେ ବେଶୀ ଭଲ ହେବ ବୋଲି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ସତ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ନକାରାତ୍ମକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଥିବାରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ତାହା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଓ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିର ହ୍ରାସଫଳରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅନ୍ତତଃ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ସେମାନେ ବାହ୍ୟଜଗତ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଛନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ଭୌତିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଘଟଣାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ କେତେକ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିପାରେ । ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ହୁଏତ ପରିବାରରେ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ନିଆଯାଉନାହିଁ । କେଉଁ ଅତିଥିଙ୍କ ଘରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରାଯାଉନାହିଁ । କେଉଁଠାରେ ଜମି କିଣାହେବ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରୁନାହାନ୍ତି । ଖରାଛୁଟିରେ କୁଆଡ଼େ ବୁଲିବାକୁ ଯିବେ, ନାତିନାତୁଣୀ ସେମାନଙ୍କ ଉପଦେଶ ଲୋଡୁନାହାନ୍ତି । ଉତ୍ସବ ସମୟରେ କି ପ୍ରକାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯିବ, ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଉନାହାନ୍ତି । ଏହିପରି ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ରକ୍ଷାରେ କିପରି ସହାୟକ ହୁଏ, ତାହାର ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ଥରେ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କେତେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ

ସହିତ ଗୋଟିଏ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସିଲେ । ଚିକିତ୍ସାଳୟଟି କେବଳ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା । ସେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ କହିଲେ– "ମୁଁ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କେତେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ଏଠାକୁ ଆଣିଛି । ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ହାଇସ୍କୁଲର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ । ସେମାନେ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଆପଣମାନଙ୍କର ଶଯ୍ୟାସବୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରିବା, ଶୌଚାଳୟ ସଫା କରିବା, ଚାଲିପାରୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଉଦ୍ୟାନରେ ବୁଲାଇଆଣିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏମାନେ କରିବେ । ଏମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଏକଘଣ୍ଟା କରି ସପ୍ତାହରେ ସାତଦିନ ଆସିବେ ।" ଏହା କହିସାରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସେବା ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଦେଲେ । ସେହି ତାଲିକାରେ ସୋମବାର ଦିନ ସେମାନେ କେଉଁ ସମୟରେ ଆସିବେ, ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ କେଉଁ ସମୟରେ ଆସିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଦିନର ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଲେଖାଥିଲା । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଗଲା ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସେହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ସମାନ ପ୍ରକାରର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଗଲେ । ସେଠାରେ ମଧ ସେବା ସମ୍ପର୍କରେ ସମାନ କଥା କହିଲେ । କେବଳ ସେବା ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଲେ ଯେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ସପ୍ତାହକୁ ସାତଘଣ୍ଟା ଆସିବେ । ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଦିଆଗଲା ଏବଂ କୁହାଗଲା ଯେ ସେହି ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନର୍ସଙ୍କୁ କହିଲେ ସେ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଦଳର ନାୟକକୁ ଖବର ଦେବେ । ଖବର ପାଇଲେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସିବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦୁଇମାସ ଚାଲୁ ରଖାଗଲା ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ଦୁଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପାଇଁ ସମାନ ଧରଣର ଥିଲା । କିନ୍ତୁ କେଉଁ ସମୟରେ ସେବା ଉପଲବ୍‌ଧ ହେବ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗିମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥିଲା । ସେମାନେ ନିଜର ଅନୁଭବ ଅନୁସାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କର ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିପାରୁଥିଲେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗିମାନଙ୍କର ସମୟ ଉପରେ କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥିଲା । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ଆସୁଥିଲେ ଏବଂ ଯାଉଥିଲେ ।

ଦୁଇମାସ ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଫଳାଫଳସବୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଗଲା । ରୋଗିମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କି ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି, ତାହା ମାପ କରାଗଲା । ରକ୍ତଚାପ, ଓଜନର ହ୍ରାସବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଗଲା । ସେହିପରି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ହର୍ଷ , ବିଷାଦ, କ୍ରୋଧ, ଚିଡ଼ାଚିଡ଼ା ଭାବ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସନ୍ଧାନ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାମୁଖୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ଅନୁମେୟ ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କର ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିଲା । ସେମାନେ ସମ୍ଭବତଃ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସେମାନେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କର ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିପାରନ୍ତି । ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାନସିକ ବଳ ଦେଉଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଅନ୍ତେବାସୀମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ କମଥିବାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁଫଳ ମଧ କମ୍ ଥିଲା । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ଯତ୍ନକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲା । ପ୍ରତିଟି ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଚାରାଗଛ ଦିଆଯାଇ ସେହି ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉଦ୍ୟାନରେ ରୋପଣ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଜଣେ ପରିଚାଳକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପ୍ରତିଟି ଲୋକଚାରା ରୋପଣ କଲେ । ପୁଣି ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗଛରେ ପାଣିଦେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଆବଶ୍ୟକ ବିଧିବିଧାନ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଛର ଯାହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, ତାହା ପରିଚାଳକ ତାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯତ୍ନକାରୀ ବୃଦ୍ଧ ବା ବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତି ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ବେଶ୍ କିଛମାସ ଚାଲୁ ରଖାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ସମାନ ଧରଣର ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରକଟ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଘଟୁଛି । ''ମୋର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ସୁଫଳ ଆଣିଛି'' ସମ୍ଭବତଃ ଏପରି ଏକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧିକରେ ।

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ -ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧିକରିବାପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ, ଅନ୍ୟମାନେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ-ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ସଚେତନ ହେବା ସେପରି ପ୍ରୟୋଜନ । ପରିବାର ମଧରେ ରହୁଥିବା ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା (ଖାଦ୍ୟ ଓ ବସ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି) ପୂରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି, ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟୟ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅସହାୟବୋଧ (Helplessness) କମିବ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ (Perception of control) ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଏହା ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ

ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ

୧ - ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଫଳାଫଳ ଦେଖିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳ କିପରି ସୁଫଳ ଦେଉଛି ତାହାର ଅନୁଭବ ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଦେବ ।

୨ - ଆପଣ ଧରିନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକେ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ସେସବୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ପୁନରାବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

୩- ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ପୂରିତ ହୋଇନଥିଲେ ନିଜକୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରିବେଶରେ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଜଟିଳତା ରହିଛି, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ

୧ - ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା (ଯଥା- ଖାଦ୍ୟବସ୍ତ୍ର) ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚାହିଦା (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇଚ୍ଛା) ରହିଛି, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ ।

୨ - ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ୍ ହୁଅନ୍ତୁ । ସେ କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ପିନ୍ଧିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ବୁଝନ୍ତୁ ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ ।

୩- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଯାହା କରିଛନ୍ତି ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଜଣାନ୍ତୁ ।

■

ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର କୌଶଳ

ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁ, ସମସ୍ତଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସମାନ ନୁହେଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଏପରି ଦକ୍ଷତାର ବିଲୟ ଘଟେ । ସୁତରାଂ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କୌଶଳ କଣ ?

କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାର କୌଶଳ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ କୌଶଳର ଆହରଣ (Skill Acquisition) ଏବଂ କୌଶଳର ସମ୍ପାଦନ (Skill exicution) ଦୁଇଟି ପୃଥକ ବିଷୟ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିକ୍ଷା , ତାଲିମ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି କୌଶଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହା ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସଫଳ ଭାବରେ ଶେଷ କରିବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ (Self Confidence) । ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ (Self-efficacy) କହନ୍ତି ।

ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ପରିମାଣ । ଏହା ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଥାଇପାରେ, ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାରେ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଇପାରେ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ କୁଶଳତାର ସହିତ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଗାଡ଼ି ନିଜେ ଚଳାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ସେ ଏହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ''ହଁ'' କିମ୍ବା ''ନାହିଁ''ରେ ଦେଇପାରନ୍ତି । ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ହୋଇପାରେ । ରାସ୍ତାଖରାପ ଥିଲେ ସେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ-ପାରିବେ କି ? ପାଗ ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇପାରିବେ କି ? ତାଙ୍କୁ ଜର ଜର ଲାଗୁଥିଲେ ସେ ଏହା କରିପାରିବେ କି ? ରାସ୍ତାରେ ଭଲ ଟ୍ରାଫିକ୍ ସଂକେତ ନଥିଲେ ସେ ଚଳାଇପାରିବେ କି ? ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବସିଥିବା ଲୋକଜଣକ ତାଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ କରୁଥିଲେ ସେ ଗାଡ଼ିଚଳାଇ ପାରିବେ କି ? ଏହିପରି ପଚାଶଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇ ୪୦/୪୫ ''ହଁ'' ଉତ୍ତର ମିଳିଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୋଧ (Self-efficay) ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ୧୦/୧୫ ଥର ''ହଁ'' ଉତ୍ତର ମିଳିଲେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କମ୍ ବୋଲି ଜଣାଯିବ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାଟି ହେଉଛି ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ମାତ୍ରା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ମାପ କରାଯାଇପାରିବ । ପୁଣି ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର

କାର୍ଯ୍ୟସଂପାଦନର ସ୍ତର ଉଚ୍ଚ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଫଳତା ସହିତ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଅବଶ୍ୟ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଅଧିକ ରହିବ, ସେକ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାର ସମ୍ଭାବନା ରହିବ । ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଉଚ୍ଚଥାଇ ସେପରି ଲୋକଠାରୁ ସନ୍ତରଣରେ ଉଚ୍ଚକୁଶଳତା ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି-ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି ହେବ କିପରି ? ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର କେତେକ କୌଶଳ ରହିଛି । ଏହାର ଉପଯୋଗ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବିକାଶର ପ୍ରଥମ କୌଶଳଟି ହେଉଛି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବର ପରିସର ସଙ୍କୁଚିତ ନରଖି ପ୍ରସାରିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ଲୋକ ଡରୁଆ ଓ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ ମନୋଭାବ ନେଇ ନିଜର ଅନୁଭୂତିର ପରିସରକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖନ୍ତି । ନୂଆଲୋକ, ନୂତନ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ନବ୍ୟ ଅନୁଭୂତିଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତି । ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗଠନରେ ଏହା ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣଦକ୍ଷତା ନଥିଲେ ମଧ ନୂଆ ନୂଆ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନୂଆ କୌଶଳସବୁ ଶିକ୍ଷାକରେ । ଅଧିକ ବୟସରେ ଜଣେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଶିଖି ପାରିବ ନାହିଁ – ଏପରି ରୁଦ୍ଧ ଭାବନା ତାକୁ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । ମାତ୍ର ଆରମ୍ଭରୁ ନିଜର ଅଜ୍ଞତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନେଇ ଶିକ୍ଷାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଅବସ୍ଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ସୁଧୁରିଯାଏ । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିପକ୍ୱ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ-ଆହରଣ ଏବଂ ସଂପାଦନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ କୌଶଳଟି ହେଉଛି କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ ହାତକୁ ନେବାର ଶୈଳୀ । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ହାତକୁ ନେବା ଫଳରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ବିଫଳତା ଆସିଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅସହାୟବୋଧ ଜନ୍ମିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆରମ୍ଭରେ ମଧ୍ୟମଧରଣର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟହାତକୁ ନେବାଫଳରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ମିଳେ । ଏପରି ସଫଳତାର ଅନୁଭବ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼କରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନରେ କଷ୍ଟକର କାମ ହାତକୁ ଆସିଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ, କାରଣ ଏହା ମଧରେ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଗଠିତ ହୋଇସାରିଥାଏ । ସୁତରାଂ କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରବେଶକରିବା ସମୟରେ ଅତୀବ କଷ୍ଟକର କାମ ହାତକୁ ନନେଇ ପ୍ରଥମେ ମଧମ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ କରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ତୃତୀୟ କୌଶଳଟି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ନିଜର ପରିବେଶରେ କୌଣସି ଏକ ଅନୁକରଣୀୟ ନାୟକ (Role Model)କୁ

ଠାବ କରିବା ଏବଂ ତାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଆମର ପରିବେଶରେ ଓ ଜୀବନରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଓ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉ । ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମକୁ ମନ୍ତ୍ରମୁଗ୍ଧ କରେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ମନେ ପୂଜାକଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବାର ମାନସିକ ବଳ ପାଇନଥାଉ । ଏଠାରେ ଏକ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ଆମର ଗତିରୋଧ କରେ । ଆମେ ସେହି ଆଦର୍ଶ ନାୟକ ଏବଂ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ନଦେଖି ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖିଥାଉ । ମନେକରାଯାଉ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ଆମର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣବାବୁ ଜଣେ ଅନୁକରଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ମାତ୍ର ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ପାର୍ଥକ୍ୟସବୁ ଦେଖିଥାଉ । ପୂର୍ଣ୍ଣବାବୁଙ୍କର ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ଆଉ ବିଶେଷ ଦାୟିତ୍ୱ ନାହିଁ । ପୂର୍ଣ୍ଣବାବୁଙ୍କର ବହୁତ ଜଣାଶୁଣା ପଦସ୍ଥ ଲୋକ ରହିଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମର ଏସବୁ ସୁବିଧା ନାହିଁ । ଏପରି ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଚାରକଲେ ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ବଳ ଆସିନଥାଏ ।

ଉତ୍ତମ ନାୟକଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବାପାଇଁ ଆମକୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଆମର କିଛି ଅସୁବିଧା ଥିବା ବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣବାବୁଙ୍କର ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଥାଇପାରେ । ପୁଣି ତାଙ୍କର କେତେକ ସୁବିଧା ରହୁଛି ଏବଂ ଆମର ମଧ୍ୟ କେତେକ ସୁବିଧା ରହୁଛି । ଏପରି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସବୁକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ଅନୁକରଣ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା ବଢ଼ିବ । ଜଣେ ଅନୁକରଣୀୟ ନାୟକଙ୍କୁ ଆମ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାରେ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ସେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀର କି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି ଏବଂ ସେ କିପରି କର୍ମଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି – ଏସବୁର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଯୋଗାଇବ । ତାଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଓ ମନନ ଆମକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରେରଣା ଦେବ । ଫଳତଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁହେଲେ ଆମର ଶାରୀରିକ ସଂକେତସବୁକୁ ଉପଯୋଗୀ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ହେବ । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନସାରା ପରିଶ୍ରମ କରି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏପରି ସମୟରେ ଦିନଟି କିପରି କଟିଲା ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲେ ଦୁଇପ୍ରକାର ଉତ୍ତର ମିଳିପାରେ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତର ହେବ – ''ଦିନସାରା ଆଜି ଖଟି ଖଟି ମୁଁ ମରିଗଲିଣି ।'' ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତର – ''ଆଜି ଦିନଟି ମୋର ପୁରାପୁରି କାମରେ ଲାଗିଛି ।'' ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତରଟିରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତରରେ ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତିକୁ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ରୂପେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କ୍ଳାନ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବନାହିଁ । ଦୀର୍ଘ ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟପରେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ । କିଛିମାତ୍ରାରେ ଅବକାଶ ଚାହେଁ । ମାତ୍ର ଅଯଥାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେହଚେତନା ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସୁତରାଂ ଶାରୀରିକ

ସଂକେତ ସବୁକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟଗତ— ଅଭିମୁଖତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ହାସଲ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ବଦଳାଇ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ତାହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟବିଚାର ନକରି ଅବସର ବିନୋଦନ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସେ କାମଟି ଶେଷକରି ଉପନ୍ୟାସ ପାଠରେ ସମୟ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତି ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସାମାଜିକ ପ୍ରରୋଚନା (Social Persuasion) ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ "ଆପଣ ଏକାମଟି ନିଶ୍ଚୟ କରିପାରିବେ"— ଅନ୍ୟମାନେ ବାରମ୍ବାର ଏପରି କହିବା ଫଳରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରରୋଚନା ଦେଇ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରିପାରିବେ । ଏପରି କରିବା ସମୟରେ ବର୍ଷୀୟାନବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅତୀତ ସଫଳତାର ନଜିର ଦେବା ଅଧିକ ଫଳବତୀ ହେବ ।

ପୁନଃସ୍ମରଣ, ମନନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସାରାଂଶ

୧ - ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବା ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଭୟାଳୁ ଓ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ ନହୋଇ ଅନୁଭବର ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନୂତନ ଅନୁଭୂତିକୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତୁ ।

୨ - କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଅତ୍ୟଧିକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ (ପ୍ରକଳ୍ପ) ହାତକୁ ନନେଇ ମଧ୍ୟମଧରଣର କଷ୍ଟକାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରୁ ସଫଳତା ଆପଣଙ୍କୁ ବଳ ଦେବ । ପରେ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୩- ଆପଣଙ୍କ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ଅନୁକରଣୀୟ ନାୟକଙ୍କୁ (Role Model) ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ପାର୍ଥକ୍ୟ ନଦେଖି ଅଧିକ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖନ୍ତୁ । ସେ ଯାହା ପାରିଛନ୍ତି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ପାରିବେ— ଏପରି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରି ତାଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ । ସେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ ।

୪- ବୟସର ନକାରାତ୍ମକ ସଂକେତ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦିର ନକରାତ୍ମକ ସଂକେତ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫- ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ବାରମ୍ବାର ସାମାଜିକ ପ୍ରରୋଚନା (Social Pensuasion) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ସହଜରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ, ଏପରି ପ୍ରରୋଚନାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

■

ଜଣେ ଭାରତୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ

ଡକ୍ଟର ପି.ଭି. ରାମମୂର୍ତ୍ତି ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ତିରୁପତିସ୍ଥିତ ଶ୍ରୀ ଭେଙ୍କେଟେଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ଥିଲେ । "ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଅଧ୍ୟୟନ" କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷକ । ସେ ନିଜ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ସେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବହୁ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ବେଶ କିଛିଦିନ ତଳେ ସେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ପରିଦର୍ଶନ କରି ତାଙ୍କର ଗବେଷଣା-ପ୍ରସୂତ ନିବନ୍ଧ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଲେଖକ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିଲେ– "ଆପଣଙ୍କ ଗବେଷଣାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆପଣ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ କି କି ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ?" ସେ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ତାହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଡଃ ରାମମୂର୍ତ୍ତି କହିଥିଲେ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ପ୍ରଥମ ପର୍ବ ହେଉଛି ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ନମନୀୟ (Flexible) ଜୀବନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ହୁଏତ ଅବସର ଗ୍ରହଣ (Retirement) ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଥିଲା । ସେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରୁଥିଲେ । ନିତ୍ୟକର୍ମ ସରିବା ପରେ ସକାଳୁ ସକାଳୁ କପେ ଚା ଏବଂ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ବିସ୍କୁଟ ମିଳୁଥିଲା । ପୁଣି ସକାଳ ନ'ଟା ବେଳେ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ସେ ଅଫିସକୁ ଯାଉଥିଲେ । ଅନ୍ୟସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ରୁଟିନ୍ ମୁତାବକ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କର ଅବସରଗ୍ରହଣର ପରେପରେ ହୁଏତ ସେ ଏ ସବୁର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିବେ । ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବେ ବୋଲି ସେ ଭାବିବସିବେ ।

ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ବାସ୍ତବତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ପୂର୍ବପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସେବା ଆଶାକଲେ କେବଳ ବ୍ୟର୍ଥତାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ସୁତରାଂ ଏପରି ଘଟିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ବିଧେୟ । ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନକରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସହଜ ହେବେ । ଚା' ପାନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେଖାରେ ବନ୍ଧୀନକରି ଏବଂ ଜଳଖିଆ ଗ୍ରହଣକୁ ମଧ୍ୟ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ନରଖି କ୍ରମେ କ୍ରମେ

ଏ ଦିଗରେ ସହଜିଆ ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଅବଶ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହେବାପାଇଁ ଏଠାରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉନାହିଁ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବର ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ ଧରିବସିଲେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର ସମ୍ଭାବନାଥିବାରୁ ସହଜିଆ ମନୋବୃତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଛି ।

ସେହିପରି ପୂର୍ବରୁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହୁଏତ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ୱାଧୀନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ମତାମତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ନଦେଇ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଉଦାରତାବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ ।

ପରାମର୍ଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଦିଶିବାର ଯୋଜନା । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ଏକାକୀତ୍ୱ ଓ ନିଃସଙ୍ଗତା । ଅବସର ଗ୍ରହଣ ପରେ ନିଜର ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ବାଦ ଦେଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଦରକାରୀ ଜ୍ଞାନ କରି ପୂର୍ବ ପରି ଶ୍ରଦ୍ଧା ସମ୍ମାନ ଦେବେ, ତାର କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତତା ନାହିଁ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଲୋକେ କେତେ ସମ୍ମାନ ଦେବେ, ତାହର ସ୍ଥିରତା ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜକୁ ଦରକାରୀ ବୋଲି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ସାହାଯ୍ୟ ମଗାଯାଉ ବା ନଯାଉ, ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ନିଜର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଅଯାଚିତ ଭାବରେ କିଛିନା କିଛି ନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ନାତିନାତୁଣୀମାନଙ୍କୁ ସମୟ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଓ ଖେଳାଇବା ଏହିପରି ଏକ କାମ । ସେମାନଙ୍କ ରୁଚି ଏବଂ ଦକ୍ଷତାକୁ ଚାହିଁ ସେମାନେ କାମ ବାଛିନେଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ଯେ ପରିବାରରେ ଅଦରକାରୀ ନୁହଁନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନେ ଏପରି ଅନୁଭବ ପାଇବା ଉଚିତ ହେବ ।

ବାହାର ଜଗତରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଦରକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ସମ୍ମାନିତ ହେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ କଥା । ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ଦେଇ ଜନକଲ୍ୟାଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଲୋକେ ଆଦର କରନ୍ତି । ସେ ନିଜେ ମଧ ଦରକାରୀ କାମ କରୁଛନ୍ତି ଭାବି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜନ-ହିତକର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ । ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ବିଶେଷ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଦରକାର କରୁନଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାମ, ଅବୈତନିକ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି ଚିତ୍ରକଳା ଶିଖାଇବା ଏବଂ ନବସ୍ୱାକ୍ଷର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ ଏ ଧରଣର । ଏପରି କାମସବୁ କରିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ସମ୍ମାନ କରେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ଦରକାରୀ ନାଗରିକ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ହର୍ଷମୁଖର ରଖିବା ପାଇଁ ଏ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଯୋଜନା ।

ଅବଶ୍ୟ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏପରି ସାମାଜିକ ଦରକାରୀ କାମ ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ଅରମ୍ଭ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ସୁତରାଂ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଯୋଜନା କରିବା ଦରକାର । କେଉଁ କାମଟିକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହାତକୁ ନେବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ମାନସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଲୋଡ଼ା । ମାନସିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସହିତ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଆହରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟିର ଚାହିଦା ରହିଛି, ତାହା ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ସମାଜଉପଯୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟଟିର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ପର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ଗ୍ରହଣ କଲେ ଜୀବନର ସନ୍ତୋଷ ନିଶ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ ।

ଦୁଇଟି ବିଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ

୧- ଅବସରଗ୍ରହଣ (ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ) ପୂର୍ବରୁ ଆଗାମୀ ସମନ୍ୱୟ (Adjustment) ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ନରଖି ସହଜିଆ (Flexible) କରନ୍ତୁ । ପୂର୍ବରୁ ରୁଟିନବନ୍ଧା ଜୀବନକୁ ସହଜିଆ ଢଙ୍ଗରେ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭକରନ୍ତୁ ।

୨- ପରିବାରରେ ଓ ପରିବାର ବାହାରେ ନିଜକୁ ଦରକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ପରିବାର ହିତକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସମାଜର ହିତକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଦରକାରୀ ମନେକରନ୍ତୁ – ଏହା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଆପଣଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ବଢ଼ାଇବ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷ ଦେବ ।

■

ଜଣେ ମାନବବାଦୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଯାହା କହିଛନ୍ତି

ଜୀବନସହିତ ସମନ୍ବୟରକ୍ଷା କରିବା କେବଳ ଏ ଯୁଗର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । ସବୁଯୁଗରେ ସବୁଦେଶରେ ମଣିଷ ଶାନ୍ତିମୟ, ସୁଖମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚାହେଁ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟର ଏ ଅଭୀପ୍‌ସା ସବୁବେଳେ ସଫଳ ହୁଏନାହିଁ । ପୁଣି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକସବୁ ବୃଦ୍ଧିପାଉଥିବାରୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ (Depression) ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରି ବିଜୟ ହାସଲ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିବାର କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ୟତ୍ର କୁହାଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ମାନବବାଦୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦଙ୍କ ମତାମତର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି ।

ଏପରି ମାନବବାଦୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ଙ୍କ ନାମ ହେଉଛି ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ (Victor Frankl) । ସେ ବିଗତ ଦଶକରେ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କରିଛନ୍ତି । ଫ୍ରାଙ୍କଲ ଇହୁଦୀ ବଂଶରେ ଜର୍ମାନୀରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସେ ଏକାଧାରରେ ଥିଲେ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ । ସେ ସ୍ଥିତିବାଦ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଲେଖାଲେଖି କରିଥିଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ହିଟଲର କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଦମନଲୀଳା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ ଇହୁଦୀ ବଂଶଜ ଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ରଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଡ଼ି ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଗଲା ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ଜୀବନ ଥିଲା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବହୁଳ । ନାଜୀମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ସେ ତାଙ୍କର ସକଳ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । କେବଳ ତାଙ୍କର ଭଉଣୀ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆକୁ ଲୁଚି ପଳାଇଯାଇପାରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଓ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ହରାଇଲେ । ନାଜୀ ଜେନେରାଲ ତାଙ୍କ ଆଖିଆଗରେ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସଦ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ । ପୋଲାଣ୍ଡରେ ଥିବା ସବୁଠାରୁ ନାରକୀୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିର ଅସଉଇଜକୁ ତାଙ୍କୁ ପଠାଗଲା ।

ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରରେ କାଳଯାପନ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ରହିଥିଲା । ଏସମସ୍ତ ଅତ୍ୟାଚାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ ନିଜେ କିଛି ଲେଖାଲେଖି କରୁଥିଲେ । ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ହିଟଲରଙ୍କ ପତନ ଘଟିଲା । ବନ୍ଦୀମାନେ ମୁକ୍ତି ପାଇଲେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ ମଧ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିରରୁ ଫେରିଲେ । ଫେରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ହାତରେ "ମୃତ୍ୟୁଶିବିରରୁ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ" ରଚନାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇସାରିଥିଲା ।

ଅସଉଇଜରୁ ଫେରି ଫ୍ରାଙ୍କଲ ଅଷ୍ଟ୍ରିଆର ଭିଏନା ସହରରେ ତାଙ୍କର କେନ୍ଦ୍ରଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲେ । ବିଶ୍ୱର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଇତିହାସରେ ଭିଏନାର ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ସହରରେ ବିଖ୍ୟାତ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଶିଷ୍ୟମାନେ (ଆଡଲର ଓ ୟୁଙ୍ଗ୍) ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ । ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର ଆଉ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନାର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଦେଲା । ଅଗଣିତ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନର ବିଷାଦ ଭୁଲିବାକୁ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିଲେ ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟଲାଭ କରିବାର ଯେଉଁ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଛନ୍ତି, ତାହାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ହେଲା ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ (Search for meaning in Life) ଫ୍ରାଙ୍କଲ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦବୋଧ ହେବା ଉଚିତ ଯେ ତା ଜୀବନରେ କିଛି ନା କିଛି ଅର୍ଥ (Meaning) ରହିଛି । ଏହି ଭାବନା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ସେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ ଜୀବନରେ ଅର୍ଥବୋଧ (Meaning) ର ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ତା ଜୀବନରେ ଅର୍ଥବୋଧର ସନ୍ଧାନ ପାଇବ କିପରି ? ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭବକୁ ଆଶ୍ରୟକରି ଫ୍ରାଙ୍କଲ ଜୀବନରେ ତିନୋଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧ (values)ର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମ ମୂଲ୍ୟବୋଧଟି ହେଉଛି ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ (Experiential value) । ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଅନୁଭବ ପାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବର ପରିସରରେ ଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବାର ମାନସିକତା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଗୀତ ଶୁଣିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ ନିମଜ୍ଜିତ ହୋଇ ଗୀତର ରସ ଆସ୍ୱାଦନ କରିବେ । କିଛି ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ ନିମଗ୍ନ ରହି ଜ୍ଞାନକୁ ଗଭୀର କରିବେ । ସେହିପରି ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ନହୋଇ ପ୍ରାଣପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ସହ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁରେ ଅବହେଳା କରେ । ସେ ଗୀତ ଶୁଣୁଥିବା ସମୟରେ ପରିବା କିଣିବାର କଥା ଭାବେ । ନାଟକ ଦେଖୁଥିବା ବେଳେ ଦର୍ଶକ ଗହଣରେ କଣ ଘଟୁଛି, ତାହାର ମଧ ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଥାଏ । ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ମତରେ ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ । ଅନୁଭବର ସୁଯୋଗ ଥିବା ସମୟରେ ସେଥିରେ ଲୀନ ହୋଇଯିବାର ମାନସିକତା ଆମକୁ ବିଷାଦରୁ ରକ୍ଷାକରିବ ।

ଫ୍ରାଙ୍କଲ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧଟି ହେଉଛି ସୃଜନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ (Creative value) । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ନୂଆକରି କିଛି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧରେ ରହିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ହୀନମନ୍ୟତାର ଶରବ୍ୟ

ହେଉ । ବିଶ୍ୱରେ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥଙ୍କ ପରି ବିଶ୍ୱକବି ଥାଉ ଥାଉ ମୁଁ ବା କି କବିତା ଲେଖିପାରିବି ? ପୃଥିବୀରେ ଆଇନଷ୍ଟାଇନ୍ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବାବେଳେ ମୁଁ ବା କି ବୈଜ୍ଞାନିକ ହେବି ? ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଶିଳ୍ପୀ ରବିଶଙ୍କର ଥିବାବେଳେ ମୁଁ ବା ସଙ୍ଗୀତରାଜ୍ୟରେ କଣ କରିପାରିବି ? ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଏସବୁ ଯୁକ୍ତି ଅବାନ୍ତର । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିଭିତରେ କିଛିନା କିଛି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ହେବ । ବଡ଼ ବଡ଼ ସୃଜନଶୀଳ ସ୍ରଷ୍ଟା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ କିଛିନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ହାତଦେବାକୁ ହେବ । ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ପରିବେଶକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିପାରିବୁ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଆମର ଗଭୀର ହେବା ଉଚିତ ।

ତୃତୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧଟି ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ରଚନାର ଏକ ଅନନ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଏହାକୁ ମନୋବୃତ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ (Attitudinal Value) କୁହାଯାଇଥାଏ । ଆମେ ନିଜର ଦୁଃଖଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରତି କି ମନୋଭାବ (Attitude) ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଆମର ଦୁଃଖ, ଭୟ ଓ ଯାତନା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମକରୁ । ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ନୁହେଁ । ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ଫଳରେ ଏହାର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଏ ଯେ ଆମେ ଆମିଷ ଭୋଜନ ତ୍ୟାଗ କରିବାର କଥା ଯେତେ ବେଶୀ ଚିନ୍ତା କରିବୁ, ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣରେ ଆକର୍ଷଣ ସେତେ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ଭୟକରୁଥିବା ବସ୍ତୁଟିକୁ ଭୟକରିବା ଉଚିତ ହେବନାହିଁ ବୋଲି ଆମେ ବେଶୀ ଯୁକ୍ତିତର୍କ କଲେ ଭୟର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଇବ । ସୁତରାଂ ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ଉପଦେଶନ ଅନୁସାରେ ଆମେ ତାହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ ନକରି ତାହାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଚାଲିଯିବୁ । ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ ତ୍ୟାଗ କରିବାର କଥା ବେଶୀ ଚିନ୍ତା ନକରି ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ ମନବଳାଇବା । ଫଳତଃ ଆମିଷ ଭୋଜନ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଧୀରେ ଧରେ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ମନର ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ନେଇ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍‌ଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେ ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ । ମୋର ସମ୍ଭବତଃ ହୃଦରୋଗ ହେଲାଣି– ଏପରି କହୁଥିବା ଲୋକ ପାଖରେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ କହନ୍ତି ତୁମର ଏଠାରେ ହୃଦଘାତ ହେଉ । ଆମେ ସବୁ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଏପରି କହି ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ହାଲୁକା କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ । ମୋଟଉପରେ ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା (Negative Thought) ବିରୁଦ୍ଧରେ ମାନସିକ ସଂଗ୍ରାମ ନକରି ଏହାକୁ ଏଡାଇଯିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଅନୁଭୂତିମୂଳକ, ସୃଜନାତ୍ମକ ଓ ମନୋବୃତ୍ତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଏବଂ ହାସଲକରିବାର ଉଦ୍ୟମ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅବଶ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବେ । ଅନ୍ୟ କେହି ଏହା ତାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦିଦେବ ନାହିଁ । ଶୁଭେଚ୍ଛୁ ଏବଂ ଉପଦେଶକ କେବଳ ସହାୟତା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେଉଁଟି ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟପାଇଁ ଏ ଏକ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ।

ପ୍ରାଙ୍କଳଙ୍କ ଚିନ୍ତିମନ୍ତ

ଜୀବନରେ ବିଷାଦ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟପାଇଁ ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ (Meaningful) କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅର୍ଥବୋଧର ସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ତିନୋଟି ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କରନ୍ତୁ ।

୧- ଅନୁଭୂତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ : ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ନିମଜ୍ଜିତ ରୁହନ୍ତୁ ।

୨- ସୃଜନାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ : ନୂଆକରି କିଛି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ (ନିଜକୁ ଛୋଟ ନଭାବି) କିଛିନା କିଛି ଅବଦାନ ଦେଇଚାଲନ୍ତୁ ।

୩- ମନୋବୃତ୍ତିମୂଳକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ : ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା (ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣା) ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ ନକରି ଏସବୁ ଏଡାଇ ଚାଲନ୍ତୁ ।

■

ଲେଖକଙ୍କ ରଚନା

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସାହିତ୍ୟ

- ବିଚିତ୍ର ମନ
- ମାନସିକ ବିକୃତି
- ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ମାନସିକ ବିକୃତି
- ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ
- ମନର ମାନଚିତ୍ର
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ଶୈଶବ ପର୍ବ
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ
- ନାରୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ
- ଶିଶୁମନର ବିଜ୍ଞାନ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରଚନା

- ଶ୍ରୀ ସାଇସତ୍‌ଚରିତ ଗାଥା
- ଶିରିଡ଼ିର ସାଇବାବା
- ଶିରିଡ଼ିରୁ ପୁଟପର୍ତ୍ତି (ଅନୁବାଦ)
- ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ: ଚତୁର୍ଥଭାଗ (ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
- ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ: ପଞ୍ଚଦଶ ଭାଗ (ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)

ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ

- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ବାଲ୍ୟ ପର୍ବ
- ସବଳ ମନ, ସଫଳ ଜୀବନ



ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର)ର ପ୍ରଫେସର ଓ ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ । ସେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବୃତ୍ତି ଲାଭକରି କାନାଡ଼ାର କୁଇନ୍ସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ତାଙ୍କର ପି. ଏଚ୍. ଡି. ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛି କାଳ ପାଇଁ ପରିଦର୍ଶକ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା ସଂପର୍କୀୟ ତାଙ୍କର ବହୁ ପୁସ୍ତକ ଓ ନିବନ୍ଧମାନ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । କାନାଡ଼ାରେ ଅଧ୍ୟୟନ ବ୍ୟତୀତ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଜର୍ମାନୀ, ବେଲଜିୟମ୍, ହଲାଣ୍ଡ, ସ୍ପେନ୍, ଜାପାନ ଓ ତୁର୍କୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା 'ସହକାର' ଓ 'ଜୀବନରଙ୍ଗ' ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଲେଖା ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ କରିଛନ୍ତି । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖା ବ୍ୟତୀତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ ଲେଖା ଓ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ସେ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ରୂପେ ଓଡ଼ିଆ ପାଠକ ମହଲରେ ସେ ବେଶ୍ ସୁପରିଚିତ ।



